

**YUSUPOV N.M.**

**FUTBOL O'YINIDA  
JISMONIY TAYYORGARLIKNING  
MUHIM AHAMIYATI**



796.332 (045.8)

Yu 91

**JISMONIY TARBIYA VA SPORT ILMIY  
TADQIQOTLAR INSTITUTI**

**Yusupov N.M.**

**FUTBOL O‘YINIDA JISMONIY  
TAYYORGARLIKNING MUHIM  
AHAMIYATI**

*O‘quv qo‘llanma*

**“BEHZODBEK PRINT”  
TOSHKENT – 2023**

UO'K: 796.332(075.8)

KBK:75.578ya73

Yu 57

**Yusupov N.M. Futbol o'yinida jismoniy tayyorgarlikning muhim ahamiyati.** O'quv qo'llanma, –T.: «Behzodbek print», 2023. - 204 b.

O'quv qo'llanma jismoniy tarbiya va sport universiteti uchun Futbol nazariyasi va uslubiyati fani dasturi asosida tayyorlangan. O'quv qo'llanmada futbol o'yinining jismoniy tayyorgarligini oshirishlari, texnika, taktikasiga o'rgatish va o'quv mashg'ulot jarayonlarini olib borish uslubiyati yoritilgan. Avvalgi nashr etilgan adabiyotlardan farqli o'laroq mazkur o'quv qo'llanma O'zbekistonning issiq iqlim sharoitlari va shunday iqlim sharoitlarida futbol bilan shug'ullanishning o'ziga xos xususiyatlari inobatga olingan. O'quv qo'llanma O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport ilmiy tadqiqotlar instituti ilmiy kengash tomonidan nashr etishga tavsiya etilgan.

Данное учебное пособие разработано в соответствии с типовой программой по Теории и методике футбола. В пособии раскрыты повышение физической подготовки, техники и тактики игры в футбол, организация процесса обучения упражнениям и методика их организации. В отличие от ранее изданной литературы, данное учебное пособие уделяет большое внимание особенностям занятий футболом в жарких климатических условиях Узбекистана. Учебное пособие рассмотрено на заседании научно-методической комиссии при научно-исследовательском институте физической культуры и спорта и рекомендовано к изданию.

O'zbekiston Respublikasi Yoshlar siyosati va sport vazirligi huzuridagi Jismoniy tarbiya va sport ilmiy tadqiqotlar instituti direktorining 2023-yil "16" - sentyabrdagi "33/d" - sonli buyrug'iga asosan nashrga tavsiya etilgan.

Ro'yxatga olish raqami O'Q-009

ISBN 978-9910-9633-6-0

© «Behzodbek print», 2023.



## **SO‘ZBOSHI**

### **“YASHASIN BELLASHUVLAR”**

U xoh jahon chempionati, xoh mahalliy futbol jamoalarining o‘yini bo‘lishidan qat’iy nazar, bellashuvlar har qanday o‘yinning eng og‘ir toshi bo‘lib hisoblanadi. Axir ular yakuniy natijani belgilaydi. Kitobning boshidayoq “Kim g‘olib chiqishini, kim esa mag‘lub bo‘lishini yutib olingan bellashuvlar soni hal qiladi” deya ta’kidlanishi bejizga bo‘lmaydi.

Har bir o‘yinchi o‘zining jamoasi g‘alaba qozonishidan umid qilgan holda, aksariyat bellashuvlarni boy berish ijobiy natijaga olib kelmasligini yaxshi biladi. O‘yinchi o‘yin davomida o‘zini qanchalik ishonchli tutsa va qanchalik aql bilan o‘ynasa, u to‘p uchun shunchalik yaxshi kurash olib boradi, o‘zining raqiblarini shunchalik yaxshi aldaydi. Bo‘lg‘usi g‘alabaga shunchalik ko‘p hissa qo‘shadi va shu tariqa o‘z jamoasining taqdirini belgilaydi.

Futbol ham xuddi boshqa sport o‘yinlari kabi bir-biri bilan chambarchas bog‘langan va jamoaning alohida olingan har bir o‘yinchisining mahoratini egallashiga bevosita ta’sir ko‘rsatadigan konstruktiv, ijodiy va intuitiv elementlardan tashkil topadi. Amalda har bir o‘yinchi to‘pni egallash uchun bo‘ladigan kurashlarda ishtirok etadi va uning mahorati qanchalik yuqori bo‘lsa, bu kurashlarning ijobiy natija bilan tugash ehtimoli shunchalik yuqori bo‘ladi. Jamoaning mahorati va uning g‘alabasi esa aynan alohida olingan har bir o‘yinchining mahorati qanchalik yuqori ekanligi bilan belgilanadi.

O‘yinda kurash to‘pning bir jamoa o‘yinchisidan boshqa jamoa o‘yinchisiga o‘tishining boshlang‘ich punktini o‘zida taqdim qiladi va o‘yin vaziyatining doimo o‘zgarib turishiga olib keladi. Futbolchi uchun kurash - bu avvalambor o‘zining imkoniyatlarini namoyon qilish va muvaffaqiyatga erishishdir. Tomoshabinlar uchun kurash - emotsiyalar va doimiy ehtiroslar manbaidir. Hakamlar uchun kurash - eng ko‘p e’tibor qaratish lozim bo‘ladigan nuqtadir. Ommaviy axborot vositalari uchun kurash - eng yaxshi reportaj tayyorlash uchun imkoniyatdir. Shunday qilib, kurash o‘zining barcha ko‘rinishlarida hamma uchun hal qiluvchi omil bo‘lib hisoblanadi.

Har bir futbolchi to‘pni egallab olgandan keyin kurashni davom

ettirishi kerakmi yoki undan qochish kerakligini aniq bilishi lozim. Axir o'yin davomida vujudga keladigan har xil vaziyatlarda to'g'ri qaror qabul qila olmaslik jamoaning umumiy g'alabasiga xalaqit berishi mumkin. Biroq shunga qaramasdan kurash to'p uchun kurashda eng og'ir tosh bo'lib qolaveradi. Shu sababli tayyorgarlik tizimiga kurashlar albatta kiritilgan o'quv mashg'ulotlarini o'tkazish va shu tariqa har bir o'yinchining ushbu elementni egallash mahoratini doimo charxlab borish zarur bo'ladi.

# **I QISM. FUTBOLCHILARNING JISMONIY TAYYORGARLIGI**

## **I BOB. YUKLAMALARNI REJALASHTIRISH NAZARIYASI**

### **§1.1 Mikrotsiklda jismoniy mashqlarni bajarish hajmi va shiddatining ratsional birlashuvini matematik imitatsion modellash tirish uslubi bilan tadqiq qilish**

Ushbu bo'limning maqsadi - bajariladigan jismoniy mashqlar shiddati va hajmining (davomiyligining) turlicha birlashishining odam organizmining turli asosiy tizimlariga ta'sirini tizimli ravishda o'rganish va murabbiylik ishi uchun kompyuterli modellash tirishning amaliy ahamiyatini ko'rsatishdan iborat.

Muammolarni ilmiy tekshirish laboratoriyasida bir qancha sport mutaxassis olimlari tomonidan uzoq muddatli adaptatsion jarayonlarni imitatsiyalaydigan (xuddi o'ziga o'xshatadigan) kompyuterli matematik model ishlab chiqilgan. U o'zida muskullar, endokrin tizimi va immun tizimi faoliyat ko'rsatishining asosiy qonuniyatlari va parametrlarini tasvirlaydigan to'qqizta differensial tenglamalardan tashkil topgan tizimni taqdim qiladi. Kompyuter dasturining kirish joyiga jismoniy mashqlarni bajarish shiddati va davomiyligini berish mumkin. Chiqishda esa mashq qildiriladigan muskullarda mitoxondriyalar va miofibrillalar massasining o'zgarishini endokrin tizimi bezlarining massasining o'zgarishini, qondagi antigenlar konsentratsiyasini kuzatish mumkin.

Modelda 100% shiddat sifatida maksimal alaktat quvvat qabul qilinadi. Kislorodni maksimal darajada iste'mol qilish quvvatning 40%iga mos keladi. Anaerob ostonaning quvvati - 30%, aerobik ostonaning quvvati - 20%. Velosipedda yurish, chang'ida yugurish, eshkak eshish va boshqa siklik mashqlar (yugurishdan tashqari - katta hajmdagi yugurishlarni bajarishda tayanch-harakat apparati, aynan bog'lanishlar va paylar asosiy limitlaydigan zvenoga aylanadi) imitatsiyalash uchun ko'proq mos keladigan vosita bo'lib hisoblanadi. Ma'lum bir hajmlar va shiddatlarning birlashishining samaradorligini baholash uchun berilgan mikrosiklda bir yil shug'ullanish davomida

muskullardagi miofibrillalar va mitoxondriyalar massasining o'zgarishi va endokrin bezlar massasining o'zgarishi hisoblangan.

## **§1.2. sportchilarni jismoniy tayyorlash tamoyillari**

Uzluksizlik tamoyili. Vaqt birligida dam olish intervali davomiyligining ortishi yoki shug'ullanish mashg'ulotlari sonining kamayishi shug'ullanish jarayoni samaradorligining pasayishiga olib keladi. Bu barcha fiziologik tizimlarga tegishli bo'ladi.

Bizning holatimizda endokrin bezlarining massasi faqatgina mashqlarni bajarishning optimal davomiyligida yuqori 70-100% shiddatga ega bo'lgan mashqlarni qo'llashda ortadi. Dam olish inter-vali davomiyligining ortishi shug'ullanish mashg'ulotlari jarayonining samaradorligini shug'ullanish mashg'ulotlari har kuni bo'lganda 27% gacha, dam olish intervali 6 kundan oshiq bo'lganda 0% gacha pasaytiradi. Matematik modelning ishlash logikasi ma'lum. Shu sababli olingan natija bir qiymatli talqin qilinishga ega bo'ladi. Yuqori shiddat va optimal davomiylikka ega bo'lgan mashq endokrin bezlarda mavjud bo'lgan zahira gormonlarning ajralib chiqishini rag'batlantiradi. Ular turli to'qimalarning hujayralarida barcha strukturalarning, jumladan endokrin bezlarining ham sintezlanishini rag'batlantiradi. Anabolik gormonlar to'qimalarda ancha uzoq vaqt davomida - 1-3 sutkagacha stabilanib qoladi. Biroq ularning konsentratsiyasi asta-sekin pasayadi, gormonlarning metabolizmi sodir bo'ladi. Shu sababli dam olish intervali 1-2 sutka bo'lganda qon va to'qimalarda gormonlarning konsentratsiyasi ortadi va yuqori darajada barqarorlashadi. Bu hujayralarda sintezlanish jarayonlarining ustuvor bo'lishiga olib keladi. Dam olish davomiyligining ortishi konsentratsiyaning hatto hujayra darajasida erishilgan o'zgarishlarini ushlab turish uchun zarur bo'ladigan darajadan ham pasayishini chaqiradi. Shu sababli to'qimalarda adaptatsion qayta qurilishlar darajasi pasayadi. Shundan kelib chiqqan holda, shug'ullanish mashg'ulotlari holatida uzluksizlik prinsipi yanada yuqoriroq sport natijalariga erishish maqsadida hujayralarda adaptatsion qayta qurilishlarni o'stirish lozimligini bildiradi.

Adaptatsion jarayonlarning maxsusligi (spesifik) va geteroxronlik tamoyili. Matematik modelda bir paytning o'zida muskullar, endokrin

bezlari va orqa miyada (immun tizimining asosiy organida) o'zgarishlar boradi. Bunda miofibrillalarning giperplaziyalanishi uchun muskul tolalarining restrukturizatsiyalanishi, anaerob glikolizlanish va anaerobik gormonlarning oshirilgan konsentratsiyasi talab qilinadi. Mitoxondriyalarning giperplaziyalanishi uchun esa aerobik glikolizlanish talab qilinadi. Shu sababli shug'ullanish mashg'ulotlari jarayonlari bir-biridan sezilarli darajada farq qilishi lozim. Bizning holatimizda miofibrilla massasining maksimal o'sishi 80-100% shiddatga va kuch mashqlarining yig'indi davomiyligi 8-12 minutga teng bo'lgan har kunlik shug'ullanish mashg'ulotlarida kuzatiladi. Mitoxondriyalar o'sishining maksimumi ham har kunlik shug'ullanish mashg'ulotlarida, biroq 10-20% shiddat bilan o'tadigan shug'ullanish mashg'ulotlarida kuzatiladi. Shuningdek shuni ham qayd qilish mumkinki, mitoxondriyalarning berilgan giperplaziyalanish darajasini ushlab turish uchun har kunlik shug'ullanish mashg'ulotlari bilan, garchi endokrin bezlari hujayralarining giperplaziyasi uchun 4-5 kun talab qilinsada - miofibrillalar giperplaziyasining berilgan darajasini dam olish intervali hatto 6 kun bo'lganda ham ushlabturish mumkin.

Siklik tamoyili. Shug'ullanish mashg'ulotlari jarayoni odam organizmining barcha asosiy tizimlarini bir paytda rivojlantirishni hisobga olish bilan tuzilishi lozim. Bunda berilgan sport turi uchun qandaydir bir tizimni rivojlantirish biroz ustuvor bo'lishi mumkin. Masalan, sportning tezkor-kuch turlari uchun muskullardagi miofibrillalarning tezkor rivojlanishiga, sportning chidamlilik turlari uchun esa - muskullarning mitoxondriyalarning tezkor rivojlanishiga intilish lozim bo'ladi. Kurashda berilgan og'irlik kategoriyasi doirasida, endokrin tizimi bezlarining hujayralari, immun tizimi hujayralarining ratsional gipertrofiyasi, giperplaziyasida miofibrillalar va mitoxondriyalarning oshirilgan giperplaziyasini ushlab turish vazifasi qo'yiladi. Shu sababli ma'lum bir sikl (mikrosikl) doirasida turli xil shug'ullanish mashg'ulotlari vositalarini qo'llash ketma-ketligini rejalashtirish zarur bo'ladi. Bu sikl turlicha yo'naltirilgan shug'ullanish mashg'ulotlaridan keyingi qayta tiklanish jarayonlarining sinergik o'zaro harakatlari bilan xarakterlanishi lozim. U odamning organlari va tizimlarida ijobiy berilgan siljishlarga olib kelishi lozim.

Tejash tamoyili. Hujayralarda oqsillarning sintezlanish jarayon-

larining kuchayishi bilan bog‘lanadigan adaptatsion qayta qurilishlar qon va to‘qimalardagi gormonlarning konsentratsiyasiga bog‘liq bo‘ladi. Shundan kelib chiqqan holda ikki voqelikni hisobga olish lozim bo‘ladi:

- o‘ta zo‘riqish - stress holatida aynan maksimal shiddatda yoki umumiy va mahalliy uvishish bilan bog‘liq bo‘lgan og‘riqli hislarda gormonlar ko‘proq ajraladi;

- glyukoza va qon yetishmovchiligida, vodorod ionlarining oshirilgan konsentratsiyalarida kislorodni yuqori darajada iste‘mol qiladigan mashqlarni bajarishda oqsillar, shu jumladan gormonlar metabolizm uchun substrat bo‘lib xizmat qiladi.

Shundan kelib chiqqan holda, katta miqdordagi gormonlarning ajralib chiqishini rag‘batlantiradigan shug‘ullanish mashg‘ulotlaridan keyin organizmda maksimal metabolizmni, xususan anaerob ostona va undan yuqori darajadagi metabolizmni chaqiradigan shiddat bilan uzoq muddatli shug‘ullanish mashg‘ulotlarini o‘tkazish mumkin emas.

“Tejash” prinsipidan mezotsikllarni yaratish zarurati vujudga keladi. Mezotsikllar doirasida 14-21 kun davomida endokrin tizimiga yuklama berish va so‘ngra unga 7-10 kun davomida qayta tiklanish imkonini berish lozim bo‘ladi. Endokrin tizimiga yuklama berish rivojlanib boruvchi kuch yoki tezkor-kuch mashqlari bilan, yuklamadan xoli qilish esa - tonusni barqarorlashtiradigan mashqlar bilan amalga oshiriladi.

### **§1.3 jismoniy yuklamalarni klassifikatsiyalash uslubi**

Jismoniy yuklamalarni klassifikatsiyalash rejalashtirish uchun ham, bungacha bajarilgan shug‘ullanish ishlarining natijalarini baho-lash uchun ham zarurdir.

Voqeliklarni klassifikatsiyalash tashqi alomatlar bo‘yicha ham (ahamiyatga molik bo‘lmagan) va ma‘nosi bo‘yicha ham (ahamiyatga molik bo‘lgan) amalga oshirilishi mumkin. Hozirgi kunda jismoniy mashqlarning ko‘plab alomatlar bo‘yicha klassifikatsiyalari mavjud: siklik va atsiklik; alaktat, glikolitik, aralash, aerobik; maksimal, submaksimal, katta va mo‘tadil quvvatli va boshqalar.

Mashqlarni organizmga yuklama berish nuqtai-nazaridan maz-

mun bo'yicha klassifikatsiyalashni amalga oshirishda klassifikatsion alomat sifatida organlarning hujayralarida ma'lum bir organellalarning giperplaziyalanish jarayonini shartlaydigan I-RNK (informatsion ribonuklein kislota) ning hajmini tanlash lozim bo'ladi, ular mashq-larni bajarish paytida va qayta tiklanish davrida ko'proq faol ravishda faoliyat ko'rsatadi. Bu masalani hal qilish uchun odam organizmining konseptual va matematik modeliga ega bo'lish zarur bo'ladi.

Konseptual model adaptatsion jarayonlarning borishini hayolan imitatsion modellash tirish, jismoniy mashqlarning tizimlar, organlar va hujayralar strukturalariga ta'sirini sifat jihatidan baholash, shuningdek bunday ta'sirlarning ekspertlar tomonidan miqdoriy baholanishi uchun zarur bo'ladi (O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universitetida o'qish - malakali ekspertlarni tayyorlashdan iborat bo'lishi lozim). Matematik modeldan xulosalarning haqqoniylik mezoni sifatida foydalanish lozim. Shunday qilib, murabbiyning bilimlari jismoniy mashqlarning tizimlar va organlarga ta'sir ko'rsatish uslubiyatini, ya'ni jismoniy mashqlarning asosiy turlarining sportchi organlari va tizimlariga ta'sir ko'rsatish darajasining klassifikatsiyasini, shuningdek matematik imitatsion modellash tirish va yondosh, biologik fanlardagi tadqiqotlardan olingan to'g'ridan-to'g'ri o'lchashlarning qo'llanilishi tufayli fikr-mulohazalarning mosligini isbotlashni o'z ichiga olishi lozim.

Jismoniy mashqlarning adaptatsion jarayonlarning borishiga ta'sirini baholash uslubiyati quyidagilarni o'z ichiga oladi:

- odam organizmining anatomiya, bioximiya, gistologiya, fiziologiya va biomexanika bo'yicha bilimlarni, mazkur sportchi to'g'risidagi konkret informatsiyani birlashtiradigan hayoliy modeli;
- mashqning to'liq tasvirlanishi: shiddati, davomiyligi, qayta bajarishlar o'rtasidagi dam olish intervali, mashqlar seriyasining soni;

- mashqlarni hayolan imitatsiyalash, ya'ni biokimyoviy va fiziologik jarayonlarning tasvirlanishi;

- turli hujayralarda hosil bo'lgan I-RNK miqdorini ularning ma'lum bir organellalarning sintezlanishiga ta'sirini hisobga olish bilan ekspert baholashi.

Jismoniy mashqni tahlil qilishga misol keltiramiz. Aytaylik,

maksimal alaktat quvvat, 100% shiddatga ega bo'lgan jismoniy mashq quvvatni 10% ga tushirishgacha bajariladi; faol dam olish intervali (maksimal alaktat quvvatning 5% i) - 30 sekund; bu sikl uch marta takrorlanadi.

Maksimal shiddat asosiy muskul guruhlaridagi barcha DE larni rekrutlashni talab qiladi. Barcha muskul tolalarida ATF (adenazin-trifosfat kislota)ning muskul qisqarishlariga sarflanishi boshlanadi. Qisqarish va bo'shashish davomida ATF zahiralari kreatin-noorganik fosfat hisobiga to'ldiriladi. Shu sababli mashqning "bajarishdan bosh tortguncha" davomiyligi harakat siklida qisqarish va bo'shashish davrlarining nisbatiga bog'liq bo'ladi. Ma'lumki muskulning maksimal izometrik zo'riqishining davomiyligi 2 sekunddan oshmaydi, 130 N qarshilikka ega bo'lgan veloergometrd pedalni aylantirish 7,6 sekundni, 55 N qarshilikli veloergometrd - 10 sekundni, qarshiliksiz veloergometrd - 25 sekundni tashkil qiladi.

Kreatin-noorganik fosfat zahiralari mashqni bajarish davomiyligini belgilaydi va zahiralari 50% ga kamayganda quvvat keskin pasayadi. Muskul tolalarida erkin kreatin va noorganik fosfat hosil bo'ladi. Bu glikologik muskul tolalarida (rus. GMV) ya'ni tez muskul tolalarida (rus. BMV) anaerob glikolizlanishni va oksidlovchi muskul tolalarida (rus. OMV), ya'ni sekin muskul tolalarida (rus. MMV) aerobik glikolizlanishni rag'batlantiradi, shu sababli mashqni bajarish davomida va dam olish intervallarida kreatin-noorganik fosfat zahiralari to'ldiriladi. Biroq to'ldirilish to'liq bo'lmaydi, chunki bu jarayon-larning quvvati muskul qisqarishini energiya bilan ta'minlashning maksimal quvvatidan 2-3 marta kam bo'ladi.

Takroriy mashq kichikroq quvvat bilan bajariladi, "bajarishdan bosh tortish" kreatin-noorganik fosfat zahiralarning ko'proq tugashida sodir bo'ladi. Glikolitik muskul tolalarida laktat va N (vodorod ionlari yoki proton) hosil bo'ladi va qonga chiqadi. Vodorod ionlari qonning bufer tizimlari bilan o'zaro ta'sirlarga kirishadi. Bu nometabolik SO<sub>2</sub> (uglekislota gazi) hosil bo'lishini chaqiradi. Nometabolik SO<sub>2</sub> tomirlar, karotid tanalari va nafas olish markazining xemoretseptorlariga ta'sir ko'rsatadi (tomirlarning kengayishi, nafas olishning tezlashishi va yurak ishlashining faollashuviga olib keladi).

Uchta sikl davomida (mashq qilish - dam olish) erkin kreatin va N ionlarining oshirilgan konsentratsiyasi tez muskul tolalarining

hujay-ralarida 100120 sekund davomida saqlanadi. Bu vaqt davomida kreatin va N ionlari yadroga suqilib kiradi. Kreatin yadro mitoxon-driyalarining faoliyatini faollashtiradi. Transkripsiyani tezlashtiradi, N ionlari membranalarning labillashishini chaqiradi va oqsil molekula-larida, jumladan DNK molekulalarida ham (dezoksiribonuklein kislota) elektrostatik bog‘lanishlarni uzadi. Bularning barchasi gormonlardagi nasliy informatsiyaga yetib borishni osonlashtiradi. Shundan kelib chiqqan holda, bunday seriyalar davomida va Shundan keyin 60 sekund davomida RNK ning faol tarzda sintezlanishi boradi. Bu keyinchalik miofibrillalar, sarkoplazmatik retikulumlarning sintezlanishini ta‘minlaydi. I-RNKlarning hayot kechirish davomiyligi minutlar bilan cheklanadi (Viru, 1977, 1981). Shu sababli I-RNK lar hosil bo‘lishini qo‘llab-quvvatlash uchun mashqlarning bir nechta seriyasini bajarish zarur bo‘ladi.

Oksidlovchi muskul tolalarida birinchi mashqdan keyinoq aerobik jarayonlarning shiddati ortadi. Shu sababli ularda erkin kreatin mavjud bo‘ladi, biroq N ionlarining konsentratsiyasi minimal bo‘ladi, chunki aerobik jarayonlar N ionlarining yutilishi bilan tutashib ketadi. Shu sababli oksidlovchi muskul tolalarida transkripsiya jarayonlari faollasha olmaydi.

Mashqni bajarish davomida glikolitik muskul tolalari va qonda katta miqdorda N ionlari va laktat to‘planadi, biroq bu jarayon seriyadan keyin ham davom etadi, chunki glikolitik muskul tolalarida kreatin-noorgani fosfatning resintezlanishi anaerob glikolizlanish hisobiga boradi.

Tasvirlangan shug‘ullanish mashg‘ulotlarining I-RNK hosil bo‘lishiga ta‘sir darajasini aniqlash uchun har qanday jismoniy mashq barcha organlar va tizimlarni u yoki bu darajada ishga jalb qilishini, biroq ma‘lumki, skelet muskullari, yurak- qon tomir tizimi, nafas olish tizimi va endokrin tizimi ko‘proq shiddat bilan faoliyat ko‘rsatishini hisobga olish lozim bo‘ladi. Bu tizimlar organlarining har bir hujayrasida organellalarning uchta asosiy tizimini ajratish mumkin (jismoniy mashqlarni bajarishda faollik nuqtai-nazaridan):

- sarkoplazmatik retikulumga ega bo‘lgan miofibrillalar;
- mitoxondrial tizimlar, mioglobin va muskul tolasining bu organellalarning massalari bilan bog‘lanadigan kapillyarlanishi;

- hujayraning energetik resurslari, avvalambor glikogen.

Bu qaydlarni hisobga olish bilan 1.2-klassifikatsion jadval taklif qilinadi. U organ, hujayra, organella va mashq “grafa”larini o‘z ichiga oladi. “Organ” grafasida jismoniy faollikni ta‘minlaydigan barcha asosiy organlar sanab o‘tilgan. Ro‘yxatda markaziy asab tizimi ko‘rsatilmagan, chunki mashqlar avtomatlashgan harakat ko‘nikmasidan foydalanish bilan bajariladi deb taxmin qilinadi. Shuningdek markaziy asab tizimi strukturalarining adaptatsiyalanish muammolarini texnik tayyorgarlik nazariyasida ko‘rib chiqish taklif qilinadi. “Hujayra” grafasida tizimlarning mos keluvchi organlari hujayralarining nomlari ko‘rsatilgan. Shuni qayd qilamizki, yurak muskulining faollashuvida qisqarish aktida uning barcha miokardiotsit-hujayralari ishtirok etadi. Diafragma yoki skelet muskullarining faollashuvida boshqa manzara vujudga keladi. Bu organlar uchun muskul tolalarining rekrutlanish qoidasini hisobga olish bilan muskul hujayralarining turlari bo‘yicha (glikolitik, oksidlovchi va oraliq muskullar) ko‘proq detalli klassifikatsiya taklif qilinadi. Endokrin tizimi va immun tizimiga ta‘sir ko‘rsatadigan yuklamalarni klassifikatsiyalashda murakkabliklar vujudga keladi. Bu tizimlar jismoniy mashqlarga nisbatan o‘zlarining spetsifik reaksiyalariga ega bo‘lgan ko‘plab organlarga ega bo‘ladi. Klassifikatsiya amaliy foydalanishda qulay bo‘lishi uchun ikkita tizimni birlashtirishga qaror qilingan. Bunda quyidagiga amal qilingan: endokrin tizimi organlarining (bezlarning) gipertrofiyasi va mitoziga ko‘maklashuvchi jismoniy mashqlar orqa miyada, shuningdek immun tizimining boshqa organlarida tana hujayralarining ko‘payishini faollashtirishi lozim. Bunday bog‘lanish endokrin tizimining funksional imkoniyatlarining ortishi barcha to‘qimalarda, jumladan immun tizimi organlarida anabolik jarayonlar-ning borishi uchun qulay fon yaratishi sababli zarurdir. Aniq fikrga kelish uchun hayoliy (yoki matematik) modellashtirish obyekti sifatida buyrak usti to‘qimalari - bezlar tanlangan, ularning hujayra-laridagi endoplazmatik to‘rda taxminan 50tacha gormonlar ishlab chiqariladi. Ular orasida kortikosteroidlar (atrof-muhitning ta’sirlariga adaptatsiyalanish uchun mas’ul), androgenlar va ekstrojenlar (anabolik effektga ega) mavjud bo‘ladi. Gipotolamogipofizik buyrak usti to‘qimalari tizimi umumiy adaptatsion sindromning rivojlanishi uchun mas’uldir (Virus, 1978, 1987).

Jismoniy mashqlarni bajarishda organlarning hujayralariga berila-digan jismoniy yuklamalarni klassifikatsiyalashni bajaramiz: (shiddat -100%, davomiylik - 10 sekund, dam olish intervali - 30 sekund, 3 marta bajariladi).

1.2-klassifikatsion jadvalni to'ldiramiz. Bunday mashqda yurak qisqarishlari soni bilan faqat ikkinchi marta yondashuvdan keyin ishlaydi. Bunday holat dam olish intervalida, uchinchi mashqni bajarishda va seriyadan keyingi dam olishda yana 60 sekundgacha saqlanadi. Shundan kelib chiqqan holda yurak maksimal yurak qisqarishlari soni bilan 110 sekund faoliyat ko'rsatadi. Maksimal yurak qisqarish soni diastola "nuqsoni" kuzatiladi ya'ni diastola paytida miokardga kirib keladigan qon vaqtning kamligi tufayli miokardning kislorodga bo'lgan talabini to'liq ta'minlash uchun etarli bo'ladigan kislorod miqdorini olib kelmaydi. Gipoksiya anaerob glikolizlanishning rivojlanishiga, miokardiotsitlarda erkin kreatinning paydo bo'lishiga ham, N ionlarinig konsentratsiyasining ortishiga ham olib keladi. Shundan kelib chiqqan holda RNK hosil bo'lishi bilan birgalikda o'tadigan transkripsiya shiddatliroq kechishi lozim bo'ladi. Bu 1.2-jadvalning birinchi qatoriga keyinchalik miofibrillalar va miokardiotsitlarda sarkoplaziatik retikulumning sintezlanishi uchun I-RKN hosil bo'lishining 110 sekundga teng bo'lgan davomiyligini yozish uchun asos bo'ladi.

Mashqning samaradorligi - bu ichki jarayonlarning I-RNK hosil bo'lishiga ta'sir ko'rsatish darajasi va hujayralar organellalarining N ionlar bilan yemirilishidir. Samaradorlik 1 dan (berilgan organella maksimal samarali bo'lgan mashq) -1 gacha (vodorod ionlarining hujayra organellalariga maksimal yemiruvchi ta'siri) o'zgarishi mumkin.

Bizning holatimizda samaradorlikni faqatgina mashqning 110 sekunda 1 ga teng deb qabul qilish mumkin. Bunday shug'ullanish mashg'ulotini bajarishning natijasi quyidagiga teng bo'ladi:

$$N = D \times S = 110 \times 1 = 110 \text{ s.}$$

Yurakdagi mitoxondriyalar butun mashq davomida -180 sekund shiddat bilan "nafas oladi". Biroq mashqning samaradorligi, ya'ni miokardiotsitlardagi mitoxondriyalarning giperplaziyalanishi miofibrillalarning giperplaziyalanish darajasi bilan to'g'ridan-to'g'ri bog'lanadi. Shu sababli 1.2-jadvalga faqatgina miofibrillalarning giperplaziyalanishi uchun foydali bo'lgan vaqtni yozish taklif qilinadi.

Strukturaviy qayta tuzilishlar o'rtasidagi bunday chambarchas bog'lanishni hisobga olish bilan 1.2-jadvalni soddalashtirish mumkin va yurakning to'g'risidagi qatorda (organella grafasida) faqatgina bitta -Miofibrilla + Sarkoplazmatik retikulum + Mitoxondriya +Miogloblin +Kapillyarlar qatorni qoldirish mumkin. Ya'ni miokardiotsitlarda miofibrillalarning giperplaziyalanish darajasini oshirish uchun mo'l-jallangan shug'ullanish mashg'ulotlari kelgusida muqarrar ravishda boshqa strukturalar - sarkoplazmatik retikulum, mitoxondriyalar, miogloblin, kapillyarlar va boshqalarning giperplaziyalanishini chaqi-radi (simmorfoz nazariyasiga ko'ra). Miokar-diotsitlardagi gliko-gen sarflanadi va qonda laktatlar paydo bo'lishi bilanoq ekzogen energiya manbai ustuvor ahamiyatga ega bo'ladi. Shundan kelib chiqqan holda shunday deb yozamizki - yurak 110 sekund davomida shiddatli faoliyat ko'rsatgan, yurakda glikogen sarfining samaradorligi xuddi ta'sirning natijasi kabi 0 ga teng.

Diafragma, xuddi yurak kabi, 110 sekund maksimal shiddat bilan faoliyat ko'rsatadi, MT-1 da (muntazam rekrutlanadigan muskul tolalarida) gipoksiya holati vujudga kelmaydi. Shu sababli Miofibrilla + Sarkoplazmatik retikulum qatoriga quyidagicha yozamiz: davomiylilik - 180 sekund, samaradorlik - 0 (chunki sarkoplazmada N ionlarinig oshirilgan konsentratsiyasi mavjud bo'lmaydi), natija - 0; Mitoxondriya + Miogloblin + Kapillyarlar qatoriga quyidagini yozamiz: davomiylilik - 180 sekund, samaradorlik - 0 (chunki aftidan miofibrillalarning soni bilan mitoxondriyalarning massasi o'rtasida to'liq mos kelish mavjud bo'ladi), natija 0; glikogen qatoriga quyidagini yozamiz: davomiylilik - 180 sekund, samaradorlik - 0 (chunki glyukoza va qon laktatidan foydalaniladi), natija - 0.

Diafragmaning MT-2 sida jarayonlar biroz boshqacharoq boradi. Ular faqatgina maksimal yoki shunga yaqin o'pka ventilyasiyasida rekrutlanadi. Bu MT-2 lar kamdan-kam hollarda faollashishi tufayli piruvatning oksidlovchi fosforillanishining quvvati uning mahsulotining glikolizlanish davomida o'sish kuchidan kam bo'ladi. Shu sababli MT-2 da miofibrillalar va mitoxondriyalarning giperplaziyalanishi, glikogenning to'planishi uchun shart-sharoitlar vujudga keladi, shunda miofibrillalar, Mitoxondriyalar va Glikogen uchun quyidagini yozish mumkin bo'ladi: davomiylilik - 110 sekund, samara-dorlik - 1, natija 110 sekund. Endokrin tizimi (buyrak usti

to'qimalari) maksimal jismoniy faollikda qonga eng ko'p miqdordagi gormonlarni ajratib chiqaradi. Shu sababli 1.2-jadvalga uchta mashqning sof vaqtini yozamiz:  $D = 3 \times 10 \text{ s} = 30 \text{ s}$ , samaradorlikni esa oddiygina formuladan aniqlaymiz  $S = Sh \times Sh = 1 \times 1 = 1$  (boshqa holda, masalan, mashqning shiddati kislorodni maksimal yoki 0,4 darajada bo'lganda samaradorlik  $3 = 0,4 \times 0,4 = 0,16$  ni tashkil qiladi). Kvadratik bog'lanish mashqning quvvati bilan qondagi gormonlar (masalan, adrenalin yoki noradrenalin, Viru, 1987) o'rtasidagi bog'lanishni yaxshi tasvirlaydi.

**1.2-jadval. Jismoniy yuklamalarni organellalarning  
giperplaziyalanishi uchun I-RNK ning sintezlanishi  
bo'yicha klassifikatsiyalash**

| Organ                                            | Hujayra                           | Organella             | Davom-<br>iylik | Samarador-<br>lik | Natija |
|--------------------------------------------------|-----------------------------------|-----------------------|-----------------|-------------------|--------|
| Yurak                                            | Miokardiotsit                     | MF+SPR+<br>MX+MG+K    | 110             | 1                 | 110    |
| Diafragma                                        | MT-1<br>MT-2                      | MF+SPR                | 180             | 0                 | 0      |
|                                                  |                                   | MX+MG+K               | 180             | 0                 | 0      |
|                                                  |                                   | MF+SPR                | 110             | 1                 | 110    |
|                                                  |                                   | MX+MG+K               | 110             | 1                 | 110    |
| Endokrin<br>tizimi -<br>buyrak usti<br>to'qimasi | Adrenokor-<br>tikal               | Endoplazmatik<br>to'r | 30              | 1                 | 30     |
| Muskul                                           | Oksidlovchi<br>muskul to-<br>lari | MF+SPR                | 180             | 0                 | 0      |
|                                                  |                                   | MX+MG+K               | 180             | 0                 | 0      |
|                                                  |                                   | Glikogen              | 180             | 0                 | 0      |
|                                                  | Oraliq muskul<br><br>tolalari     | MF+SPR                | 180             | 0,5               | 90     |
|                                                  |                                   | MX+MG+K               | 180             | 1                 | 180    |
|                                                  |                                   | Glikogen              | 180             | 1                 | 190    |
|                                                  | Glikolitik<br>muskul<br>tolalari  | MF+SPR                | 180             | 1                 | 180    |
|                                                  |                                   | MX+MG+K               | 180             | 0,5               | 90     |
|                                                  |                                   | Glikogen              | 180             | 1                 | 180    |

**Eslatma:** MF+SPR - miofibrillarlar va sarkoplazmatik retikulum; MX+MG+K - mitoxondriyalar, mioglobin va kapillyarlar; MT - muskul tolasi; O, O, va G - oksidlovchi, oraliq va glikolitik muskul tolasi; D - mashqning hujayraga ta'sir ko'rsatish davomiyligi; S - mashqning I-RNK hosil bo'lishiga ta'sir ko'rsatishining samaradorligi; N - mashqning natijasi.

Maksimal fiziologik faollik, muskullarning ritmik qisqarishi va bo'shashishi bilan mexanik ishni bajaradigan muskullar qon bilan yaxshi ta'minlanishga ega bo'ladi (yurakka muskul nasosi yordam beradi), shu sababli sekin muskul tolalarida kreatin-noorganik fosfor konsentratsiyasi kamaygandan keyin oksidlovchi fosforillanishning shiddati ortadi. Shu sababli o'zining N ionlari ham, qondan kirib keladigan N ionlar ham metabolizatsiyalanadi (suvga).

Oraliq muskul tolalarida vodorod ionlarining qandaydir bir to'planishi sodir bo'lishi mumkin. Tez muskul tolalarida esa mashqlar davomida, ayniqsa dam olish intervallarida bunday hodisa kuzatilishi mumkin. Shuni eslatamizki, I-RNK faqatgina muskul tolalarida erkin kreatin va vodorodning yuqori konsentratsiyalari birlashganda faol tarzda hosil bo'lishi lozim. Shu sababli 1.2 - jadvalga quyidagini yozishimiz mumkin: MF+SPR SMT D = 180 s, S = 0, N = 0; MF+SPR PMTD = 180 s, S = 0,5, N = 90 s; MF TMTD = 180 s, S = 1, N = 180 s.

Mitoxondriyada sekin muskul tolalari faqatgina yangi miofibrillalar atrofida hosil bo'lishi mumkin. Shu sababli quyidagini yozamiz: MX + MG + K SMTD = 180 s, S = 0, N = 0. OMTda quyidagini yozish mumkin: D = 180 s, N = 1, N = 180 s. GMTda vodorod konsentratsiyasi keskin ortadi. Bizga ma'lumki, mitoxondriyalarning shishishiga, kristlarning yo'qolishiga, funksional imkoniyatlarning yo'qolishiga olib keladi (Lenindjer, 1966: Shmeling va hammualliflar, 1985: N.N. YAKovlev, 1974; Hoppeler, 1987). Shu sababli quyidagicha yozish lozim bo'ladi: D = 180 s, S = 0.5 (chunki uvishish hali eng chekka darajada emas), N = 90 s. Bu yozuvdan ko'rinib turibdiki, mashq GMT ning aerobik imkoniyatlariga salbiy ta'sir ko'rsatishi lozim.

Glikogen — barcha muskul tolalarida metabolizmning substratidir. Shu sababli u sarflanadi va qayta tiklanish davomida o'ta kuchli qayta tiklanishni kutish mumkin. Shunday qilib, to'ldirilgan 1.2-jadval ishda qaysi organlar va tizimlar harakatga keltirilganligini va I-RNK ning hosil bo'lishini ta'minlaydigan ta'sir ko'rsatish darajasi qandayligini ko'rsatadi, I-RNKning bo'lishi qayta tiklanish davomida uzoq muddatli adaptatsion jarayonlarning rivojlanishini (yuqori qayta tiklanish), hujayralarda organellalarning giperplaziyalanishining rivojlanishini ta'minlaydi. Hayoliy imitatsion modellash-tirish (fiziologik mulohaza yuritish) ko'nikmalarini hosil qilish uchun

muntazam ravishda mashq qilish zarur bo‘ladi. Kriteriy sifatida sport fiziologisi va bioximiyadan olingan tadqiqot ma’lumotlari xizmat qilishi mumkin. Biroq bunday taqqoslash katta miqdordagi informatsion materialning bo‘lishini talab qiladi, shu sababli matematik imitatsion modelashtirish katta istiqbollar va imkoniyatlarga ega bo‘lib hisoblanadi, unda alohida muskul tolalarida ham, muskulning o‘zida ham aksariyat biokimyoviy va fiziologik jarayonlarni kuza-tishga muvaffaq bo‘linadi.

### **Nazorat savollari**

1. Qanday jismoniy tayyorlash prinsiplarini bilasiz?
2. Uzluksizlik tamoyili deganda nimani tushunasiz?
3. Adaptatsion jarayonlarning maxsusligi (spetsifik) va geteroxronligi prinsipi deganda nimani tushunasiz?
4. Tejash prinsipi deganda nimani tushunasiz?

## **II BOB. FUTBOLCHILARNING MAXSUS JISMONIY TAYYORGARLIGI**

### **Musobaqaviy harakat faoliyati**

Futbolchilarning jismoniy tayyorgarligini rejalashtirishning maqsad va vazifalarini tanlash masalasini hal qilish uchun ularning o'yinlardagi harakat faolligini o'rganib chiqish zarur bo'ladi.

#### **§ 2.1. Futbolchilarning o'yindagi faolligi**

Futbolchilar qoidalarga ko'ra 45 daqiqadan ikki qism o'ynaydilar. Ularning orasida 15 daqiqa tanaffus beriladi. Uzluksiz harakatlar hajmini qayd qilish uchun turlicha uslubiyatlardan foydalaniladi. Harakat hajmlarini dastlabki baholash vizual ekspert baholashi asosida bajarilgan (Knowles, Brooke, 1974). Aniqlik, ishonchlilik va informativlikni oshirish uchun futbolchilarning harakatlanish xarakterini aniqlaydigan instrumental uslublar ishlab chiqilgan. Futbolchining o'zini qanday tutganligi to'g'risidagi hikoyani magnitofonga yozib olish futbolchilarning harakatlarini qayd qilishning eng sodda instrumental varianti bo'lib hisoblanadi (Reilly, Thomas, 1976). Futbolchining harakatlarini videotasvirga yozish murakkabroq uslub bo'lib hisoblanadi (kionyozuv: Agnevik, 1970; Saltin. 1973; Van Gool et al. 1988; videoyozuv: Withers et al., 1982 -bitta kamera; Smaros, 1980 — ikkita kamera; Bangsbo et al, 1991 — to'rtta kamera). Futbolchilarning harakatlanishini aniqlashning avtomatlashtirilgan tizimi yaponiyalik tadqiqotchilar tomonidan ishlab chiqilgan (Ohashi et al, 1988). Videokameralar burchaklardagi bayroqchalar atrofiga o'rnatilgan. So'ngra operator yozuvni ko'rish bilan elektr burchak o'lchagichlarni boshqarish yordamida konkret o'yinchining qanday harakatlanishini kuzatishi mumkin bo'lgan. O'yinchining ko'chishi-ning ikkita burchagining ma'lumotlari bo'yicha ikkita monitorda sof geometriya bo'yicha har 0,5 s da masofani va shundan kelib chiqqan holda futbolchining ko'chish tezligini hisoblash mumkin bo'lgan.

Futbolchilarning harakat faolligini tahlil qilish natijasida shu narsa aniqlanganki, o'yin davomida bitta qismda ular pasttezliklar bilan (0 dan 2.5 m/s gacha; yurish, sekin yugurish) 2,3 km atrofida, o'rtacha

tezliklar bilan (2,5 dan 6 m/s gacha) -2,3-2,8 km, yuqori tezliklar bilan (6 m/s dan maksimumgacha) - 300 — 500m masofani bosib o'tadilar (Arestov, Godik, 1980). Futbolchi o'yin davomida jami bo'lib o'rtacha 10-12 km masofani bosib o'tadi. O'yin faolligining hajmi bo'yicha birinchi va ikkinchi taym umuman olganda bir-biridan farq qilmaydi.

Turlicha shiddat bilan ko'chishlarning yig'inda davomiyligini tahlil qilish (Yamanaka et al., 1988) shuni ko'rsatadiki, turli xil malaka darajasiga ega bo'lgan jamoalar o'rtasida faqatgina maksimal shiddat bilan harakatlanish tezligi o'rtasida sezilarli farqlar mavjud bo'ladi: universitet jamoasi — 104s(b=53s), oliy liga jamoasi - 262s (b=28,3s). Boshqa kichikroq tezliklar bilan harakatlanish davomiyliklari ham farq qiladi. Biroq faqat 10-20% ga farq qiladi.

Ko'rinib turibdiki, sprintcha tezlanish o'yinning eng muhim tarkibiy qismlaridan biri bo'lib hisoblanadi. Tezlanishlarni amalga oshirishda, qoidaga ko'ra, taktik va strategik vazifalar (topshiriqlar), ya'ni to'pni olib qo'yish, olib yurish, aldab o'tish, bo'sh joyga chiqish, raqib jamoaning hujumiga qarshi kurash olib borish, himoyachilarning hujumchilarni ta'qib qilishi va boshqalar bajariladi. Sprintcha tezlanishlar sonidan eng ko'pi 18 (45 %) va 32 m (30%) kesmalarga to'g'ri keladi. Uzoqroq masofalarga tezlanishlar quyidagicha: 44 m gacha - 10 %, 55 m gacha — 5 % va 55 m dan oshiq — 5 %. Musobaqaviylik faoliyatiga bunday bahoni ko'pgina mualliflar beradilar (Withers et al., 1982; Mayhew et al., 1985; Yamanaka et al., 1987; Van Goo! et al., 1988; Ohashi et al., 1988). Shuni qayd qilamizki, tezlanishlarning nisbiy qiymati ma'lum bir uzunlikdagi kesmalarning yig'indi uzunligining o'yin davomidagi barcha tezlanishlar umumiy uzunligiga nisbatini bildiradi (Withers et al., 1982).

Futbolchilar faolligining xarakteri bajariladigan texnik harakatlarining hajmiga ta'sir ko'rsatadi. Ular butun futbol jamoasiga o'rtacha 500 tadan 1000 tagacha to'g'ri keladi. Shulardan: uzatishlar  $494 \pm 10$  (qisqa masofaga  $318 \pm 48$ , o'rta masofaga  $147 \pm 18$ , uzoq masofaga  $19 \pm 5$ ), to'pni olib yurish  $138 \pm 21$ , aldab o'tishlar  $51 \pm 8$ , darvozaga zarbalar  $19 \pm 8$ , to'pni olib qo'yish  $117 \pm 14$ . Futbolchi (himoyachi) taxminan o'rtacha 78 texnik harakatlarni bajaradi: uzatishlar - qisqa masofaga -16, o'rta masofaga —13, uzoq masofaga —9, to'pni olib

yurishlar — 15, to'pni olib qo'yishlar — 12, to'pni egallab olishlar — 5, aldab o'tishlar - 5, to'pni boshi bilan o'ynash - 3 {Arestov, Godik, 1980; Kirillov, 1985).

O'yin davomida maksimal shiddat bilan yugurib o'tiladigan kesmalarning yig'indi soni va texnik harakatlar sonini oliy malakali futbolchilarning jismoniy va texnik tayyorgarligini takomillashtirish uchun hech qanday qanoatlanarli deb bo'lmaydi. Shu sababli musobaqa faoliyatini (o'yinlarda ishtirok etishni) futbolchilarning jismoniy va texnik tayyorgarligini oshirish uchun samarali deb bo'lmaydi.

## **§ 2.2 Musobaqa yuklamasiga fiziologik reaksiya**

O'yin davomida o'rtacha yurak qisqarish soni daqiqasiga 157 zarbani yoki maksimumal yurak qisqarishlar sonining 70-80% ini tashkil qiladi (Godik, 1980). O'yin davomida sut kislotasining (laktatning) konsentratsiyasi ma'lum bir dinamikaga ega bo'ladi. Birinchi qismda 20-25 minut davomida sut kislotasining to'planishi sodir bo'ladi. Birinchi qismning o'rtalarida sut kislotasining konsentratsiyasi maksimumga -  $7 \pm 2$  mM/l ga erishadi. So'ngra esa uning barqarorlashuvi kuzatiladi. Tanaffus paytida sut kislotasining konsentratsiyasi 2-3 mM/l gacha pasayadi. Ikkinchi qismda sut kislotasining konsentratsiyasi biroz kamroq bo'ladi va  $4,68 \pm 2$  mM/l ni tashkil qiladi (Gerish va hammualliflar, 1987).

Futbolchi organizmining reaksiyasini quyidagicha tushuntirish mumkin: nafas olish va yurak-qon tomir tizimlari hali yetarlicha shiddat bilan faoliyat ko'rsatmaydigan birinchi taymda tezlanishlarni amalga oshirish natijasida sut kislotasi to'planadi. So'ngra anaerob glikolizlanish mahsulotlari organizmning suyuq muhitining gomeos-tazini ta'minlaydigan barcha tizimlarning faoliyatini qo'shimcha ravishda shiddatlantiradi - nafas olish kuchayadi, yurak qisqarishlari chastotasi ortadi, oksidlovchi muskul tolalarida aerobik jarayonlarning shiddati ortadi. Fiziologik reaksiyalarning bunday kechishi natijasida sut kislotasi konsentratsiyasining asta-sekin ortishi, so'ngra esa barqarorlashuvi kuzatiladi. Shuni qayd qilib o'tish lozimki, o'yin faolligini futbolchi tomonidan o'z-o'zicha tartibga solish omili ham o'z o'rniga ega bo'ladi. Qonda sut kislotasining

konsentratsiyasi 7-9 mM/l ga, oyoq muskullarida esa bundan ham anchagina yuqori darajaga yetganda muskullarning mahalliy toliqishi kuzatilishi sababli to'laqonli tezlanishni amalga oshirishning iloji bo'lmaydi. Ya'ni GMT da shunchalik ko'p vodorod ionlari, laktat to'planadiki, natijada bu muskul tolalarining qisqarishi qiyinlashib qoladi. Nermansen (1981) ning taxmin qilishicha, vodorod ionlari aktda kalsiy qo'shilishi lozim bo'lgan joyni egallaydi. Natijada ko'ndalang ko'prikchani hosil bo'lishining iloji bo'lmaydi. Muskul to'liq kuchini namoyon qila olmaydi. Bu o'yinchi tomonidan mahalliy toliqish sifatida his qilinadi. U o'yinchini o'yin faolligini pasaytirishga majbur qiladi. Natijada GMT rekrutlanishdan to'xtaydi. Qonda sut kislotasi konsentratsiyasi-ning ortishiga chek qo'yiladi.

O'yin davomida GMT ning rekrutlanishini talab qiladigan tezlanishlarni amalga oshirish ularda glikolizlanishning shiddatlanishiga olib keladi. Sut kislotasi GMT glikogenidan hosil bo'ladi. So'ngra u qo'shni oksidlovchi muskul tolalariga kirib keladi. Bu yerda sut kislotasi qaytadan piruvatga aylanadi va oksidlovchi fosforillashga tortiladi. Sut kislotasining bir qismi qonga o'tadi so'ngra laktat butun organizmga tarqaladi. Miokard, diafragma, boshqa muskullarda oksidlanishning substrati bo'lib qoladi. Sut kislotasi asosan faoliyat ko'rsatuvchi muskullarda oksidlanadi. Shuni qayd qilamizki, passiv dam olishda sut kislotasi 60 minutdan oshiq muddat davomida organizmda qoladi. Yuqorida keltirilganlardan shu narsa kelib chiqadiki, oksidlovchi muskul tolalari va glikolitik muskul tolalarining glikogeni oksidlanishning asosiy substrati bo'lib hisoblanadi. Biopsiya (muskul to'qimalaridan namunalar) olish bilan o'tkazilgan tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, o'yin davomida glikogen zahiralari 10-60% ga kamayadi. Bu 600 grammgacha glikogen sarfiga mos keladi (Bishops K., Gerard X.-V. 2003). Bu ma'lumotlar ishonarli tarzda shuni tasdiqlaydiki, o'yin davomida GMT ning rekrutlanishini talab qiladigan tezlanishlarni amalga oshirish shunga olib keladiki, oksidlovchi muskul tolalari va glikolitik muskul tolalarining glikogeni muskul-larda ATF ning resintezlanishi uchun asosiy energiya manbai bo'lib hisoblanadi.

Shunday qilib, samarali futbol o'ynash uchun sportchi oyoq muskullarining yuqori darajadagi funksional tayyorgarligiga, aynan esa kuch va muskullarning yurakning faoliyat ko'rsatishi hisobiga

mos ravishda kislorod bilan ta'minlanishida kislorodni iste'mol qilish qobiliyatiga ega bo'lishi lozim. Shu sababli asab-muskul apparati, yurak-qon tomir tizimi va odamning boshqa organlarining tuzilishi-ning o'ziga xos xususiyatlarini bilish murabbiyning ijodiy tarzda ishlashi uchun zaruriy talab bo'lib hisoblanadi.

### **§ 2.3 Futbolchi modeli**

Bizning boshqarish obyektimiz - futbol o'ynaydigan sportchilardir. Tadqiqotning predmeti yuklamalarni rejalashtirishning shunday variantini ishlab chiqish bo'lib hisoblanadiki, bunda shug'ullanish mashg'ulotlari jarayoniga vaqt sarfining berilgan hajmida jismoniy va texnik tayyorgarlikning eng yaxshi natijalariga erishilsin. Shundan kelib chiqqan holda, yuklamalarni rejalashtirishni boshlashdan oldin o'yinchi to'g'risidagi tasavvurlarimizni oydinlashtirib olamiz. Ko'rinib turibdiki, quyidagilar o'yin harakatlarini ta'minlaydigan asosiy tizimlar bo'lib hisoblanadi:

- pastki tugallanishlarning tayanch-harakat apparati (suyaklar va muskullar),

- yurak-qon tomir va nafas olish tizimlari,

- boshqarish apparati (markaziy asabtizimi).

Futbolchilar organizmining qayta tiklanish davridagi adaptatsiyalanish jarayonlari quyidagilarning faoliyati bilan bog'lanadi:

- endokrin tizimi,
- immun tizimi,
- ovqathazm qilish apparati.

Shuni qayd qilamizki, sportchi organizmining asosiy tizimlarini sanab o'tish bilan mualliflar kitobxonlarni ular anatomiya, fiziologiya, bioximiya, biomexanika kurslaridan olgan bilimlarini esga olishga chaqiradilar, chunki endilikda gap yuqorida sanab o'tilgan fanlarda keltirilgan ma'lumotlar va qonuniyatlar bazasi asosida boradi. Ideal modelni (o'rtacha odam, futbolchining) aniqlashtirish uchun birinchi qismda bu fanlardan asosiy ma'lumotlar keltirilgan, aynan esa sportchining hayoliy modeli yaratilgan.

### **Nazorat savollari**

1. Musobaqaviy harakat faoliyati degan tushuncha to'g'risida nimalar bilasiz?
2. Musobaqa yuklamasiga fiziologik reaksiya deganda nimalar tushunasiz?
3. O'yin davomida sut kislotasining o'zgarishi bo'yicha qanday ma'lumotlarga egasiz?
4. Futbolchi organizmining reaksiyasi deganda nimalar tushunasiz?
5. Futbolchi modeli to'g'risida nimalar bilasiz?
6. Futbolchilarning maxsus jismoniy tayyorgarligi bo'yicha qanday ma'lumotlarga egasiz?

### **III BOB. JISMONIY TAYYORGARLIKNING SAMARADORLIGINI NAZORAT QILISH**

#### **§ 3.1 Futbolchilar tayyorgarligining morfologik va fiziologik o'ziga xos xususiyatlari**

Futbolchilarni antropometrik tadqiq qilishlar shuni ko'rsatadiki, ular o'rtacha 176 sm (167-186) bo'yga, 76 kg (67-86) massaga, 9,5 (8-13) % yog' massasiga ega bo'ladilar. O'lchashlar Mateyka uslubi bo'yicha bajarilgan.

Futbolchilarning funksional imkoniyatlari instrumental laboratoriya uslublari va nazorat testlari yordamida baholanadi. Aerobik imkoniyatlar, qoidaga ko'ra, veloergometr yoki tredmillda bosqichli testni bajarish davomida qayd qilinadigan kislorodni maksimal darajada iste'mol qilish bo'yicha baholanadi. Kislorodni maksimal darajada iste'mol qilishning o'zgarish diapazoni futbolchilarda 59-63 ml/kg/minutni tashkil qiladi. Veloergometrda minutiga 170 zarbada 60 yoki 75 ayl/min sur'at bilan pedalni aylantirishdagi quvvatni o'lchash sobiq Ittifoqda e'tirof etilgan boshqa bir test hisoblanadi. Oliy liga o'yinchilarida M-170  $1500 \pm 150$  (1000-1900) kgm/minutni (Verxoshanskiy YU.V. 1988) yoki  $250 \pm 25$  Vt ni yoki 42 ml/min/kg ni tashkil qiladi.

Futbolchilarning jismoniy tayyorgarligini baholash uchun quyidagi nazorat testlaridan foydalaniladi. Balandlikka sakrash: 56 sm (angliyalik futbolchilar), 49 sm (sovet futbolchilari); sovet futbolchilarida bir oyoqdan ikkinchisiga besh marta sakrash - 12,80 m (12,20 - 13,80); yuqori startdan 30 metrga yugurish - 4,1 s (angliyalik futbolchilar),  $4,248 \pm 0,3$  (sovet futbolchilari); Kuper testi; 12 minut davomida 3,0-3,6 km ga yugurish (Godik, 1980).

Sport o'yinlarida mokisimon yugurish testi keng tarqalishga ega bo'lgan. Futbolchilar tomonidan 3-5 minut qondagi laktat yoki vodorod ionlari konsentratsiyasini o'lchash bilan 7x50 m yugurish testi e'tirof qilingan. Oliy malakali futbolchilar 7x50 m (350 m) masofani zabt etishga 58-64 s vaqt sarflaydilar. Ya'ni bu mashqning energiya bilan ta'minlanishi kreatin-noorganik fosfat zahiralari, sekin muskul tolalaridagi (oksidlovchi muskul tolalaridagi) aerobik jarayonlar, tez muskul tolalaridagi (glikolitik muskul tolalaridagi)

anaerob jarayonlar hisobiga boradi. Shu sababli mashq tugagandan keyin sut kislotasining hosil bo'lishi va to'planishi asosan faoliyat ko'rsatuvchi muskullarning glikolitik muskul tolalarining massasi va ularning testni bajarishda harakatga kelish darajasi bilan aniqlanadi.

Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, 7x50 m masofani bosib o'tish bilan laktat konsentratsiyasi chiziqli bog'lanishga ega, bunda bu chiziqning egilish burchagi barcha sportchilarda deyarli bir xil, jismoniy tayyorgarlik ortib borishi bilan esa bu chiziqning balandligi, ya'ni tenglamaning So (So - yoyilmasini kitobdan qidirib topmadim) erkin a'zosining qiymati o'zgaradi:

$$T = So + 0,013 \text{ (laktat)} \quad T = So + 6,5 \times (7,45 - rN)$$

Shunday qilib, mokisimon yugurish testining har qanday shiddatida futbolchining jismoniy tayyorgarlik darajasini aniqlash imkoniyati mavjud. O'z- o'zidan tushunarliki, maksimal aniqlikka erishish uchun eng yaxshisi maksimal shiddat bilan bir marta yugurishni amalga oshirish yoki ikkita - 20-30 minut dam

olish intervali bilan o'rtacha va maksimal shiddat bilan yugurishni amalga oshirgan ma'qul.

Soning qiymatiga kuch va oksidlovchi muskul tolalarining, ya'ni oksidlovchi fosforillanish glikolizlanishning borishida piruvatning hosil bo'lish tezligidan ortiq bo'ladigan muskul tolalarining aerobik quvvati ta'sir ko'rsatadi. Shu sababli oksidlovchi muskul tolalarida aerobik glikolizlanish sodir bo'lishi to'g'risida gapirish mumkin. Bu shuni bildiradiki, Co anaerob ostonada (anaerob ostonada yugurish tezligi) bilan bog'langan bo'lishi lozim.

Tez muskul tolalari kuchining ortishi yugurish tezligining ham, ulardagi anaerob glikolizlanish shiddatining ham ortishiga olib kelishi lozim. Shu sababli chiziqning balandligi, yoki Co, o'zgarmasligi lozim.

Shundan kelib chiqqan holda, 7x50 testini o'tkazishda quyidagilarni baholash mumkin:

- anaerob ostonada darajasida yugurish tezligi (Co), ya'ni futbolchi muskullarining aerobik imkoniyatlari va oksidlovchi muskul tolalarining kuchi;
- futbolchi muskullarining tezlik Co dan yoki  $dV = 0,013 \times (\text{laktat})$  dan ortishi bo'yicha kuch imkoniyatlari;

| Familiya | Unvoni                                                  | Natija,<br>sek | (rN) | Co,<br>m/s | T mak,<br>m/s | Co/<br>T mak |
|----------|---------------------------------------------------------|----------------|------|------------|---------------|--------------|
| S-v      | Xalqaro toifadagi sport yarim himoyachi ustasi          | 62,0           | 7,28 | 4,54       | 5,64          | 0,80         |
| P-i      | Xalqaro toifadagi sport hujumkor yarim himoyachi ustasi | 63,2           | 7,08 | 3,16       | 5,54          | 0,57         |
| L-y      | Xizmat ko'rsatgan sport hujumkor yarim hamoyachi ustasi | 59,6           | 7,11 | 3,66       | 5,87          | 0,62         |
| B-v      | Xizmat ko'rsatgan sport qanot hujumchisi ustasi         | 62,3           | 7,19 | 3,93       | 5,62          | 0,70         |
| S-v      | Xizmat ko'rsatgan sport hujumkor yarim hamoyachi ustasi | 60,2           | 7,13 | 3,73       | 5,81          | 0,64         |
| G-v      | Xizmat ko'rsatgan sport hujumchi ustasi                 | 59,2           | 7,15 | 3,96       | 5,91          | 0,67         |
| Z-v      | Xizmat ko'rsatgan sport hujumchi ustasi                 | 65,0           | 7,19 | 3,69       | 5,38          | 0,68         |
| R-s      | Xizmat ko'rsatgan sport yarim hamoyachi ustasi          | 61,8           | 7,25 | 4,36       | 5,66          | 0,77         |
| X-n      | Xizmat ko'rsatgan sport yarim hamoyachi ustasi          | 64,1           | 7,25 | 4,16       | 5,46          | 0,76         |

- Co/T mak tezliklarning nisbati, ya'ni muskul kompozitsiyasining mitoxondriyalarda oksidlovchi metabolik reaksiyalarning quvvati kriteriysi bo'yicha bilvosita integral ko'rsatkich;

Eng yaxshi futbolchilarni tekshiruvdan o'tkazishning (2.1-jadval) ko'rsatishicha, professional tanlov va shug'ullanish mashg'ulotlarining spetsifikasi natijasida hujumchilar Co kattaligining nisbatan kichikroq qiymatlariga ega bo'ladi. Bu bizning talqinimizda

shuni bildiradiki - bu sportchilar yarim himoyachilarga qaraganda glikolitik muskul tolalarining (GMT) ko'proq ulushiga ega bo'ladi. Agar bu nisbat 0,70 dan katta bo'lsa, u holda bunday sportchilarda oksidlovchi muskul tolalari (OMT) ustuvor bo'ladi. Mantiq shunga ishora qiladiki, himoyachilar va hujumchilar ko'proq tezkor bo'lishi lozim (ular maydon bo'ylab kamroq ko'chadi, ulardan bir-biri bilan kurashda eng yuqori tezliklarni namoyish qilish talab qilinadi). Yarim himoyachilar esa o'rta masofalarga yaxshi yuguradigan bo'lishlari, ya'ni yuqori anaerob ostona bilan, ya'ni soning absolyut qiymati bilan "sekin" (muskul kompozitsiyasi bo'yicha) bo'lishi lozim. 2.1-jadvaldagi ma'lumotlar bizning tasavvurlarimizni tasdiqlaydi, masalan, hujum-chilar "tez", yarim himoyachilar "sekin" bo'lib chiqdi, Co esa aerobik imkoniyatlarning darajasini xarakterlaydi va o'zining qiymatlari bo'yicha to'g'ridan-to'g'ri o'lchashlar davomida olingan anaerob ostona tezliklarining baholariga yaqin bo'ladi. Gerish et al. (1987) ning ma'lumotlariga ko'ra, oliy malakali futbolchilarda anaerob ostona 3,8 - 4,2 m/s tezliklarda kuzatiladi (bunday yugurish tezligida sut kislotasining konsentratsiyasi 4 mM/l ni tashkil qiladi).

Futbolchilar muskullarining biopatlarida o'tkazilgan gistologik testlar quyidagilarni ko'rsatadi. Sonning to'rtboshli muskulida (yon tomondagi boshcha) 40% sekin muskul tolalari va 60% tez muskul tolalari mavjud bo'ladi; sekin muskul tolalari 5500 mkm<sup>22</sup>, tez muskul tolalari 7000 mkm<sup>22</sup> ko'ndalang kesim maydoniga ega bo'ladi. Malakasi pastroq bo'lgan futbolchilarda bu ko'rsatkich mos ravishda 5000 va 6500 mkm<sup>22</sup> ni tashkil qiladi (Jacobs, 1982). Har bir muskul tolasiga 6 ta kapillyar to'g'ri keladi. Futbolchilarda muskullarning kuch imkoniyatlarini oshirish uchun zahira bor. Chunki shtangachilarda sekin muskul tolalari 6600 mkm<sup>22</sup>, tez muskul tolalari 11000 mkm<sup>22</sup> ko'ndalang kesim maydoniga ega bo'ladi, Tessch (1998) ning ma'lumotlariga ko'ra esa 25000 mkm<sup>22</sup> gacha ko'ndalang kesim maydoniga ega bo'ladi. Ya'ni sekin muskul tolalari va tez muskul tolalarining kuchi 30-500% gacha oshirilishi mumkin.

Oyoqning boldir muskulda 56% sekin muskul tolalari mavjud bo'ladi, sekin muskul tolalari 5000 mkm<sup>22</sup>, tez muskul tolalari 6000 mkm<sup>22</sup> ko'ndalang kesim maydoniga ega bo'ladi.

Shuni qayd qilamizki, Vengriyalik milliy terma jamoaning 15-

16 yoshli futbolchilarida kislorodni maksimal darajada iste'mol qilish - 66 ml/kg/min, sonning yon muskulida sekin muskul tolalari - 48,6%, sekin muskul tolalarining ko'ndalang kesim maydoni 4000 mkm<sup>2</sup>, tez muskul tolalarining ko'ndalang kesim maydoni 4300 mkm<sup>2</sup>, oyoqning boldir muskulda sekin muskul tolalari - 55,8%, sekin muskul tolalarining ko'ndalang kesim maydoni 2848 mkm<sup>2</sup>, sekin muskul tolalarining ko'ndalang kesim maydoni 3770 mkm<sup>2</sup> ni tashkil qiladi.

Yuqorida keltirilgan ma'lumotlardan ko'rinib turibdiki, futbolchilarning malakasi ortib borishi bilan sekin muskul tolalari va tez muskul tolalarida ko'ndalang kesim maydoni ortadi. Bundan shunday xulosaga kelish mumkinki, sekin muskul tolalari va tez muskul tolalari kuchining ortishi futbolchilarning jismoniy tayyorgarligining o'sishiga olib keladi. Kislorodni maksimal darajada iste'mol qilish ko'rsatkichi bo'yicha biror-bir sezilarli farqlarni ko'rmaymiz - barcha sportchilar 56-66 ml/kg/min ko'rsatkichga ega. Shundan kelib chiqqan holda kislorodni maksimal darajada iste'mol qilishga o'tkazilgan test oliy malakali futbolchilarning jismoniy tayyorgarligini baholash uchun informatsiya bera olmaydi.

Futbolda joyidan turib 30 yoki 50 m ga yugurish, joyidan turib uzunlikka sakrash va oyoqdan-oyoqqa besh marta sakrash natijalari kuch-tezlik tayyorgarligining, 2000-3000 m ga yugurish yoki 12 minutlik Kuper testining natijalari chidamlilikning informativ ko'rsatkichlari bo'lib hisoblanadi.

Misol sifatida angliyalik yuqori malakali va yuqori mala-kali bo'lmagan futbolchilarni (2.2- jadval), shuningdek angliya premer ligasining asosiy va o'rinbosarlar tarkiblari o'yinchilarini testdan o'tkazish ma'lumotlarini (2.3-jadval) keltirish mumkin (Ayrapetyans L.R. Godik M.A.1991).

## 2.2-jadval. Turlicha malakali futbolchilarning jismoniy rivojlanish va funksional tayyorgarlik darajasi.

| Ko'rsatkich                                                 | yuqori malakali<br>n = 37 | yuqori malakali bo'lmagan<br>bo'lmagan<br>n = 40 |
|-------------------------------------------------------------|---------------------------|--------------------------------------------------|
| Yoshi, yil                                                  | 23,5                      | 26,8                                             |
| Bo'yi, sm                                                   | 181                       | 175                                              |
| Tana og'irligi, kg                                          | 82,6                      | 76,5                                             |
| Bo'y/vazn indeksi                                           | 25,3                      | 24,9                                             |
| Joyidan turib uzunlikka sakrash, m                          | 2,44                      | 2,28                                             |
| Joyidan turib balandlikka sakrash, sm                       | 59,4                      | 51,6                                             |
| Kislorodni maksimal darajada iste'mol qilish, ml/kg/min     | 54,1                      | 51,4                                             |
| Kuper testi, m                                              |                           |                                                  |
| 100 m ga yugurish, sekund (2 min dam olish intervali bilan) | 2990                      | 2866                                             |
| 5 marta urinishdan o'rtacha natija)                         | 13,44                     | 14,11                                            |

## 2.3-jadval. Angliya premer ligasi klublarining asosiy va o'rinbosarlar tarkiblari futbolchilarining jismoniy tayyorgarligi.

| Ko'rsatkichlar                                          | Asosiy tarkib | O'rinbosarlar tarkibi |
|---------------------------------------------------------|---------------|-----------------------|
| Tana og'irligi, kg                                      | 77,7          | 69,6                  |
| Yog'lar, %                                              | 12,6          | 13,1                  |
| Egiluvchanlik, sm                                       | 12,9          | 12,7                  |
| Joyidan turib 30 m ga yugurish                          | 3,94          | 4,08                  |
| Kislorodni maksimal darajada iste'mol qilish, ml/kg/min | 60,7          | 58,1                  |

**Eslatma:** Egiluvchanlik o'tirgan ho lalatda aniqlangan, barmoqlarning uchlari bilan oyoq kaftlari tiralib turgan vertikal yuza o'rtasidagi masofa o'lchangan.

Yog‘ massasi teridagi yog‘ burmalari bo‘yicha o‘lchangan.

Keltirilgan jadvallardan yuqori malakali o‘yinchilar gavda tuzilishi bo‘yicha ham, tezkor-kuch mashqlarini (sakrashlar, sprint va boshqalar) bajarish qobiliyati bo‘yicha ham anchagina kuchli ekanligi ko‘rinib turibdi. Kislorodni maksimal darajada istemol qilish qiymati bo‘yicha ishonarli farqlar kuzatilmaydi. Biroq bu ko‘rsatkich nisbatan bir kelib chiqishli sinovdan o‘tkaziluvchilarni tanlashda informativ emas.

### **§ 3.2 Jismoniy tayyorgarlikni baholashning fiziologik asoslangan uslublari**

Hozirgi kunda laboratoriya sharoitlarida maksimal alaktat quvvatni, shuningdek anaerob ostona darajasida kislorodni maksimal darajada iste‘mol qilish ko‘rsatkichini va tredban yoki veloergometrda bosqichli testni bajarishda kislorodni maksimal darajada iste‘mol qilish ko‘rsatkichini aniqlash qabul qilingan. Bu ko‘rsatkichlarni tanlashning asosiy sababi Shundan iboratki, ularning har biri aniq fiziologik talqin qilinishga ega va faol muskul tolalari va miokardda organellalarning (giperplaziyaning) rivojlanish darajasi to‘g‘risida bir qiymatli guvohlik berishi (baholashi) mumkin.

#### **3.2.1 Alaktat quvvat**

Maksimal alaktat quvvat rekrutlangan muskul tolalarining soniga, ulardagi miofibrillalar soniga va ulardagi miozinning o‘rtacha ATF-faolligiga bog‘liq bo‘ladi. Bundan tashqari maksimal alaktat quvvatning qiymatiga mashqni bajarish texnikasi ham ta‘sir ko‘rsatadi. Biroq veloergometrda 120-150 ayl/min sur‘atda qayd qilinadigan quvvat kattaligida bu omilning ulushi unchalik sezilarli emas.

Maksimal alaktat quvvat bir nechta testlar bilan aniqlanadi, masalan, Margariya zinapoya testi, veloergometrda 30 sekundlik test (Vingeyt), veloergometrda mashqni bajarishda eng yaxshi aylantirish-ning maksimal quvvati.

Margariya zinapoya testida sportchilar 6 m atrofida yuguradilar, so‘ngra zinapoya pog‘onalari bo‘ylab yuqoriga qarab yuguradilar. Fotofinish yordamida sportchining ma‘lum bir balandlikka yugurib

chiqish vaqti qayd qilinadi. Bunday holda sportchi rivojlantirgan quvvatni formula yordamida aniqlash mumkin bo'ladi:

- $MAQ = (h \times mass \times 9,81) / dt$ .
- bunday - OTSMT ning ko'tarilish balandligi (m), sportchining massasi (kg), dt-zaruriy balandlikkacha yugurib chiqish vaqti (s). Masalan,  $h=2$ ,  $mass = 80$ ,  $dt= 1,5s$  bo'lsin. Shunda
- $MAQ = (2 \times 80 \times 9,81) / 1,5 = 1040 \text{ Vt}$  yoki  $13 \text{ Vt/kg}$ .

Malakali futbolchilarni testdan o'tkazishda  $16,2 \text{ Vt/kg}$  qiymatlar olingan (Korobeynikov N.1989). 14- 18 yoshli o'smirlarda  $14-16 \text{ Vt/kg}$  qiymatlar olingan.

Maksimal alaktat quvvatni tenzoplatforma (dinamometrik platforma) yordamida 15sek davomida ko'p martalik maksimal sakrashlar balandligini o'lchashlar ma'lumotlari bo'yicha aniqlashni taklif qiladi. Bunday holda maksimal alaktat quvvat  $27 \text{ Vt/kg}$  ni tashkil qilgan. Maksimal alaktat quvvatni baholashning katta qiymati yerga qo'nish paytida sportchilar tomonidan muskullarning egiluvchanlik deformat-siyasining energiyasidan foydalanilishi bilan shartlanadi. Bu sakrash-larning yuqori balandligi va quvvatini belgilaydi.

Yevropada 30 sekundlik eng chekka Vingeytttest keng tarqalishga ega bo'lgan. Bunday holda sinovdan o'tkaziluvchilar 30 sek davomida veloergometrda maksimal shiddat bilan ish bajaradilar. Bunday testda futbolchilarda o'rtacha quvvat  $10-13 \text{ Vt/kg}$  ni tashkil qiladi.

Ilmiy tekshirish-ishlab chiqarish laboratoriyasida 70-yillardan boshlab veloergometrda sprintercha tezlanishning maksimal tezligini o'lchash amaliyotga kirgan. O'lchash priborlari bo'lmagan taqdirda 3 dan 7 sekundgacha tezlanish bilan 10 ta eng tez aylantirishlar vaqti o'lchanadi. Bizdagi ma'lumotlarga ko'ra maksamal alaktat quvvat futbolchining tayyorgarlik darajasiga bog'liq bo'ladi va 10 dan  $16 \text{ Vt/kg}$  gacha o'zgarishi mumkin. Veloergometrda maksimal alaktat quvvatni o'lchashda pedalni aylantirishning maksimal tezligini baholash lozim bo'ladi. Agar aylantirish sur'ati  $150 \text{ ayl/min}$  dan oshiq bo'lsa, u holda ishonarli ma'lumotlarni olish qiyin bo'ladi. Chunki test natijalariga pedalni aylantirish texnikasi ta'sir ko'rsatadi (malakasiz sportchilar veloergometrning egarida sakray boshlaydilar, bu ener-giyaning sarflariga olib keladi). Pedalni yuqori sur'at bilan aylantirishda energiyaning bir qismi oyoqlarni ko'chirishga

sarflanadi, shu sababli fvqatgina sportchi yengib o'tadigan tashqi quvvatni emas, balki ichki quvvatni ham hisoblash lozim bo'ladi. V.N.Seluyanov va I.A.Savelb- evning (1978) tadqiqotlariga ko'ra, oyoqlarni ko'chirish uchun talab qilinadigan ichki quvvatni quyidagi formula bo'yicha hisoblash mumkin:

Ichki quvvat=  $k \times \text{massa} \times \text{sur'at} = 0,2 \times 70 \times 23 = 112 \text{ vt}$ ,

Bunda  $k=0,2$  empirik koeffitsient, massa — sportchining tana og'irligi, 70 kg; sur'at - pedalni aylantirishning maksimal sur'ati, ayl/s.

Bir marta aylantirishda son tezlik oladi va uni nolgacha yo'qotadi, Shundan kelib chiqqan holda, oyoqlarni ko'chirish uchun baja-riladigan ish kinetik energiyaning o'zgarishiga bog'liq bo'lishi lozim bo'ladi:

$$A = m \times V \text{ mak}^{2/2}$$

V mak tezlik pedalni aylantirish sur'atiga bog'liq bo'lganligi, quvvat esa ishning sur'atga ko'paytmasiga teng bo'lishi sababli ichki quvvat kub darajasiga ko'tarilgan sur'atga va oyoqlar yoki tananing og'irligiga bog'liq bo'lishi lozim.

### **3.2.2 Aerob imkoniyatlar**

Anaerob ostona quvvatini (muskulning anaerob ostonasi) aniqlash uchun veloergometrda bosqichli test o'tkaziladi. O'zgarmas pedalni aylantirish sur'atida har ikki minutda yuklama oshiriladi. Mos ravishdagi informatsiyani olish uchun pedalni 75 ayl/min sur'at bilan aylantirish (agar 60 ayl/min sur'at tanlansa, u holda mahalliy muskul toliqishi boshlanishi mumkin), tashqi yuklamani 37.5 Vt dan (yoki 0.5 kGs dan) o'zgartirish tavsiya qilinadi. Bunday holda I Kr = 10 N qarshilik o'rnatilganda futbolchi 75-78 Vt quvvatga erishadi. Bu 1l/min kislorod iste'mol qilishga mos keladi. Chunki barcha sportchilarda foydali ish koeffitsienti amalda bir xil -FIK =22-24% bo'ladi. Shundan kelib chiqqan holda, tashqi qarshilik bo'yicha sportchilar tomonidan kislorod iste'mol qilinishini bilvosita baholash mumkin bo'ladi. Ish quvvatini o'lchashdan tashqari yurak qisqarishlari chastotasi va o'pka ventilyasiyasini o'lchash lozim bo'ladi. Ba'zan har bir bosqichning oxirida qondagi laktat konsentratsiyasini o'lchash mumkin. Tadqiqot natijasida bayonnoma ma'lumotlari

bo'yicha yurak qisqarishlari chastotasi, o'pka ventilyasiyasi, laktat konsentratsiyasining quvvatga bog'liq ravishda o'zgarish grafigi tuziladi.

Veloergometrda bosqichli testni bajarishda futbolchi organizmining faoliyat ko'rsatish ko'rsatkichlarining o'zgarish sxemasi.

Aerobik ostonaning paydo bo'lish momentidagi o'pka ventilyasiyasi, yurak qisqarishlari chastotasi va qondagi laktat konsentratsiyasining egri chiziqlari rivojlanish xarakterini sezilarli darajada o'zgartiradi. Anaerob ostona qondagi laktat konsentratsiyasi 4 mm/l ga etgan momentda paydo bo'ladi. Xuddi shu momentda nafas olish va uglekislota gazining ajralishi tezlashadi.

Yurak qisqarishlari chastotasi pedalni aylantirishning qandaydir bir quvvatigacha chiziqli ravishda o'sishi mumkin. So'ngra esa tezroq o'sa boshlaydi. Bu moment qonda laktat to'planishining boshlanish momenti bilan mos keladi va aerobik ostona nomini olgan. Xuddi shu momentda o'pka ventilyasiyasining grafigida ham tezlanishni ko'rish mumkin. O'pka ventilyasiyasining grafigida ikkinchi sinish qonda laktatning 4 mM/l gacha to'planish momenti bilan mos keladi va bu moment anaerob ostona nomini olgan. Bu voqeliklarning quyidagicha fiziologik talqin qilinishi ko'proq to'g'ri bo'ladi. Aerobik ostona — faol muskullarda barcha oksidlanuvchi muskul tolalarining rekrutlanish momenti va glikolitik muskul tolalarining 4 ta asosiy muskul-larida rekrutlanishning boshlanish momenti (shu sababli qondagi laktat konsentratsiyasi orta boshlaydi). Anaerob ostona -muskullarda (glikolitik muskul tolalarining faol qismi bilan) laktat ishlab chiqarilishi bilan uning faol muskullar, yurak va nafas muskullarining oksidlovchi muskul tolalari tomonidan iste'mol qilinishi o'rtasidagi eng chekka dinamik muvozanat momentidir. Qonda laktat konsentratsiyasining, va demak vodorod ionlarining ortishi qonda oshiqcha uglekislota gazining paydo bo'lishiga olib keladi. Uglekislota gazining bu eksessi nafas olishni rag'batlantiradi. Shu sababli o'pka ventilyasiyasi va yurak qisqarishi chastotasining past - 100-140 zarba/min qiymatlarida yurak qisqarishi chastotasining tezkorlik bilan o'sishiga olib kelishi mumkin. Shundan kelib chiqqan holda glikolitik muskul tolalari bo'lmaganda edi, yurak qisqarishlari chastotasi tezkorlik bilan o'smasligi lozim bo'lardi. Chiziqqa mos ravishda bir tekis o'sishda davom etgan bo'lardi.

Agar 190 zarba/min yurak qisqarishlari chastotasida chiziqning 190 zarba/min yurak qisqarishlari chastota-sidan keladigan gorizontal chiziq bilan kesishish nuqtasida quvvat o'Ichansa, u holda qonning ivishi mavjud bo'lmagan taqdirda yurak-qon tomir tizimining maksimal unumdorligini baholash mumkin bo'ladi. Boshqacha qilib aytganda, yurakning maksimal imkoniyatini (berilgan holat uchun maksimal mumkin bo'lgan bir minutdagi qon aylanish hajmini) baholash mumkin bo'ladi. Rossiya futbolining ikkinchi ligasining (50 ta sinovdan o'tkaziluvchi), birinchi ligasining (30 ta sinovdan o'tkaziluvchi), oliy ligasining (30 ta sinovdan o'tkaziluvchi) va Yevropa ligasining (5 ta sinovdan o'tkaziluvchi) futbolchilarini tadqiq qilish natijasida funksional tayyorgarlikning quyidagi me'yorlari o'rnatilgan 2.4-jadval).

**2.4-jadval. Veloergometrda laboratoriya testidan o'tkazish natijalari bo'yicha futbolchilarning funksional holatini baholash uchun me'yorlar.**

| <b>Malaka</b> | <b>Ball</b> | <b>Maksimal alak-tat quvvat, Vt/kg</b> | <b>Anaerob ostona, ml/min/ug</b> | <b>Kislородni potensial maksimal darajada is-te'mol qilish, ml/min/kg</b> |
|---------------|-------------|----------------------------------------|----------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|
| Ikkinchi liga | 2           | 10                                     | 35                               | 55                                                                        |
| Birinchi liga | 3           | 11                                     | 40                               | 60                                                                        |
| Oliy liga     | 4           | 12                                     | 45                               | 65                                                                        |
| Osiyo ligasi  | 5           | 13                                     | 50                               | 70                                                                        |

Konkret futbolchilarni testdan o'tkazishda tezkorkuchi (maksimal alaktat quvvat) va bardoshlilik (anaerob ostona) tayyorgarligining bir xil bo'lmagan darajasi aniqlanadi. Himoyachilar va hujumchilar tezkor-kuch ko'rsatkichida g'olib chiqadi. Yarim himoyachilar esa bardoshlilik ko'rsatkichida g'olib chiqadi. Shu sababli tayyorgarlikni integral baholash uchun olingan natijalarni quyidagi formula bo'yicha hisoblash lozim bo'ladi:

Tayyorgarli darajasi =  $0,5 \times \text{maksimal alaktat quvvat} + 0,1 \times \text{anaerob ostona} - 7,5$

Masalan, futbolchi maksimal alaktat quvvat - 13 Vt/kg; anaerob ostona - 35 ml/min/kg ko'rsatkichlarni ko'rsatdi. Shunda tayyorgarlik darajasi quyidagiga teng bo'ladi

Tayyorgarlik darajasi =  $0,5 \times 13 + 0,1 \times 35 - 7,5 = 3,5$  ball.

Aksariyat hollarda futbolchilarning yuragi sezilarli darajada gipertrofiklangan bo'ladi. Ya'ni chap qorinchaning qalinlashgan miokardi va cho'zilgan qorinchalarga ega bo'ladi. Shu sababli aksariyat hollarda kislorodni potensial maksimal darajada iste'mol qilishning potensial (prognozlanadigan) qiymati 80% dan oshiqroq hollarda 65 ml/min/kg dan oshiq bo'ladi. Ba'zi bir hollarda kislorodni potensial maksimal darajada iste'mol qilish qiymatini 80-100 ml/min/kg atrofida qayd qilish va baholash mumkin. Bunda bunday yuqori ko'rsatkich turlicha tayyorgarlik darajasiga ega bo'lgan futbolchilarda uchrashi mumkin. Sport bilan shug'ullanish uzoq vaqt davomida to'xtab qolganda, masalan, og'ir jarohat olinganda va keyinchalik operatsiya qilinganda va harakatlanish chegaralanganda u sezilarli darajada pasayadi (20-30% gacha). Agar faol ravishda shug'ullanadigan futbolchida kislorodni potensial maksimal darajada iste'mol qilish 50-55 ml/min/kg dan oshmasa, u holda bu shuni bildiradiki, muskullarning aerobik imkoniyatlari ortishi bilan anaerob ostonada yurak qisqarishlari soni ortadi va o'yin paytida pulbs 200 zar/min dan oshiq qiymatgacha yetadi. Bunday yurak qisqarishlari sonida "diastola nuqsoni" vujudga keladi. Aynan esa diastolaning davomiyligi shunchalik qisqa bo'lib qoladiki, bunda qon miokard orqali qiyinchilik bilan o'ta boshlaydi. Miokardning gipoksiyasi boshlanadi va anaerob glikolizlanish avj oladi. Vodorod ionlarining to'planishi miokardiotsitlarning to'g'ridan-to'g'ri yemirilishiga, shuningdek lizosomalarga ta'sir ko'rsatish va ulardan proteinkinazlar - oqsillarni emiradigan fermentlarni halos qilish yo'li bilan bilvosita yemirilishiga olib keladi. Bunda sportchida tezda miokard distrofiyasi vujudga keladi. Shu sababli bunday futbolchi katta futbolda istiqbolga ega bo'la olmaydi.

Masalan, tayyorgarlik davrinig boshida 10-15 yil shug'ullanish stajiga ega bo'lgan (yoshi 25,1+2,2 yosh, bo'yi 179+2,8sm, ogdrligi 76,4+ 2,1 kg, tinchlik holatida yurak qisqarish soni  $61 \pm 6$  zarb/min)

17 ta malakali futbolchi EKG ni klinik qayd qilish bilan tekshiruvdan o'tkazilgan. Natijada sinovdan o'tkaziluvchilarning 75% ida o'tkazuv-chanlikning buzilishi - Gis tutamining o'ng yoki chap oyoqchasinig blokadasi bilan chap qorinchaning gipertrofiyasi aniqlangan. 15% holatlarda miokard infarktining alomatlarini kuzatilgan.

Shunday qilib, shug'ullanish mashg'ulotlari va musobaqalarda qatnashish futbolchilarda miokardning jiddiy organik shikastlanishlarini chaqiradi.

2.5-2.6-jadvallarda ikkinchi va oliy (prem'er) liga jamoalarini tekshiruvdan otkazishga misollar keltirilgan. Ko'rinib turibdiki, ikkinchi ligada past tezkor-kuch (9-12Vt/kg) va past aerobik (24-48 ml/min/kg) tayyorgarlik darajasiga ega bo'lgan yoshi katta futbolchilar o'ynaydi. Yurak-qon tomir tizimining rivojlanish darajasi bo'yicha katta rang-baranglik kuzatiladi. Kislorodni potensial maksimal darajada istemol qilish bo'yicha yuqori va juda past potensialga ega bolgan o'yinchilar bor. Ya'ni ikkinchi ligada yurak-qon tomir tizimi yetarlicha rivojlanmagan ko'plab futbolchilar o'ynaydi. Oliy ligada futbolchilar tezkor-kuch va aerobik tayyorgarlikning yuqoriroq darajasiga ega. Biroq yurak-qon tomir tizimining potensial imkoniyat-larining past darajasiga ega bo'lgan futbolchilar yo'q. O'z- o'zidan ko'rinib turibdiki, bu futbolchilar nisbatan past pulsda ikkinchi liga futbolchilariga qaraganda yuqori shiddat bilan o'ynay oladi. Bu ma'lumotlar Shundan dalolat beradiki, oliy liga jamoasini jamlashda avvalambor yurak-qon tomir tizimining holatiga e'tibor qaratish lozim bo'ladi. Garchi shug'ullanish mashg'ulotlari to'g'ri tashkil qilinganda yurakning zarba berish hajmini ikki martagacha oshirish mumkin bo'lsada, bu tizim, aynan esa yurakning o'lchamlari ko'p jihatdan nasldan-naslga meros qilib olinadi.

### **3.3.3 Pedagogik testdan o'tkazish**

Yig'in sharoitlarida, zaruriy asbob-uskunalar bo'lmagan taqdirda testdan o'tkazish nazorat mashqlari - masalan, joyidan turib sakrashlar, besh martalik sakrashlar ko'rinishida, shunigdek bosqichli yugurish testi ko'rinishida o'tkazilishi mumkin. Veloergometrda tezkor-kuch testi bilan joyidan turib besh martalik sakrash testining natijalari o'rtasida chambarchas korrelyasion bog'lanish mavjud ( $r = 0,85$

0,95). Tayyorgarlik darajasini quyidagi formula bo'yicha baholash mumkin: Tezkor-kuch tayyorgarlik darajasi =  $175/\text{bo'y} \times (\text{natija}-9)$

Masalan, sportchining bo'yi 190 sm ga teng, joyidan turib ikki oyoqda besh martalik sakrashda 14 m ga sakragan bo'lsin, shunda u quyidagi tezkor-kuch darajasiga ega bo'ladi: Tezkor-kuch tayyorgarlik darajasi =  $175/190 \times (14-9) = 4,6$  ball.

## 2.5-jadval. Ikkinchi liga jamoasini funksional testdan o'tkazish natijalari,

2017 yil, dekabr

| №                          | Familiya | PQ  | Ци<br>bl) —<br>O | Yosh | MAQ, Vt/kg | Anaerostona<br>ml/min/kg | Yurak qisq<br>chast z/min | KRMDIQ<br>ml/min/kg | KPMDIQ<br>ml/min/kg |
|----------------------------|----------|-----|------------------|------|------------|--------------------------|---------------------------|---------------------|---------------------|
| Himoyachilar (n = 7)       |          |     |                  |      |            |                          |                           |                     |                     |
| 1                          | B        | 179 | 64               | 19   | 10,7       | 43                       | 158                       | 78                  | 78                  |
| 2                          | I        | 188 | 90               | 24   | 9,3        | 32                       | 158                       | 50                  | 61                  |
| 3                          | D        | 178 | 72               | 20   | 10,2       | 30                       | 150                       | 62                  | 70                  |
| 4                          | M        | 182 | 77               | 23   | 10,0       | 39                       | 150                       | 58                  | 71                  |
| 5                          | S        | 187 | 82               | 31   | 11/5       | 37                       | 135                       | 61                  | 72                  |
| 6                          | S        | 189 | 82               | 28   | 11,5       | 36                       | 150                       | 58                  | 63                  |
| 7                          | M        | 180 | 73               | 23   | 12,0       | 48                       | 170                       | 58                  | 82                  |
|                            | X        | 183 | 77               | 24   | 19/7       | 37,8                     | 153                       | 60,7                | 71,0                |
|                            | b        | 4,6 | 8,4              | 4,2  | 0,97       | 6,2                      | 10,7                      | 8,5                 | 7,4                 |
| Yarim himoyachilar (n =11) |          |     |                  |      |            |                          |                           |                     |                     |
| 8                          | S        | 177 | 75               | 24   | 10,5       | 37                       | 140                       | 60                  | 67                  |
| 9                          | L        | 178 | 68               | 24   | 10,7       | 32                       | 145                       | 47                  | 70                  |
| 10                         | R        | 169 | 65               | 22   | 12,0       | 31                       | 160                       | 43                  | 61                  |
| 11                         | R        | 182 | 80               | 21   | 10,8       | 31                       | 130                       | 47                  | 88                  |
| 12                         | S        | 174 | 76               | 23   | 11,5       | 26                       | 150                       | 52                  | 72                  |
| 13                         | B        | 182 | 72               | 25   | 12,0       | 35                       | 150                       | 67                  | 67                  |
| 14                         | P        | 176 | 65               | 18   | 13,0       | 31                       | 150                       | 50                  | 77                  |
| 15                         | N        | 182 | 71               | 26   | 14,0       | 42                       | 150                       | 70                  | 85                  |
| 16                         | K        | 177 | 80               | 26   | 12,0       | 31                       | 157                       | 50                  | 50                  |
| 17                         | T        | 186 | 84               | 20   | 10,5       | 24                       | 150                       | 52                  | 65                  |

|                       |    |     |     |     |      |      |     |      |      |
|-----------------------|----|-----|-----|-----|------|------|-----|------|------|
| 18                    | M  | 174 | 66  | 22  | 14,0 | 26   | 160 | 46   | 46   |
|                       | X  | 177 | 71  | 22  | 11,5 | 31,8 | 146 | 52,3 | 71,7 |
|                       | b  | 4,5 | 5,7 | 2,3 | 0,9  | 3,4  | 9,4 | 8,4  | 8/7  |
| Hujumchilar (n = 3)   |    |     |     |     |      |      |     |      |      |
| 19                    | X  | 175 | 74  | 27  | 10,5 | 34   | 142 | 52   | 65   |
| 20                    | K  | 178 | 76  | 13  | 13,0 | 33   | 130 | 52   | 85   |
| 21                    | M  | 187 | 74  | 24  | 11,5 | 30   | 130 | 54   | 75   |
|                       | X  | 180 | 74  | 21  | 11,7 | 32,3 | 135 | 52,7 | 75   |
|                       | b  | 6,2 | 1,1 | 7,3 | 1,2  | 2,1  | 6,0 | 1,1  | 10   |
| Darvozabonlar (n = 2) |    |     |     |     |      |      |     |      |      |
| 22                    | SH | 192 | 87  | 26  | 10,7 | 28   | 158 | 51   | 51   |
| 23                    | S  | 183 | 76  | 30  | 9,5  | 23   | 130 | 52   | 52   |

| Familiya           | Yosh | Massa, kg | Bo'yi, sm | Anaer. ostona ml/min/kg | Yurak q <sup>u</sup> q chast z/min | KPM-DIQ ml/min/kg | MAQ, Vt/kg | Yog', % |
|--------------------|------|-----------|-----------|-------------------------|------------------------------------|-------------------|------------|---------|
| Hujumchilar        |      |           |           |                         |                                    |                   |            |         |
| K                  | 19   | 69        | 171       | 62,3                    | 175                                | 75,3              | 12,5       | 9       |
| K                  | 26   | 74,0      | 181       | 58,1                    | 170                                | 67,5              | 12,4       | 8       |
| K                  | 18   | 84        | 183       | 52,5                    | 170                                | 61,5              | 11,2       | 6       |
| L                  | 22   | 72,2      | 177       | 45,1                    | 145                                | 80,3              | 11,4       | 6       |
| O                  | 28   | 74        | 178       | 48,6                    | 140                                | 72,2              | 12,1       | 7       |
| S                  | 25   | 84,4      | 187       | 47,4                    | 160                                | 64,0              | 11,1       | 11      |
| S                  | 18   | 69        | 190       | 63,8                    | 175                                | 72,8              | 11,3       | 3       |
| X                  | 22,2 | 74,9      | 181       | 53,9                    | 162                                | 70,5              | 11,7       | 7,1     |
| B                  | 4,1  | 6,5       | 6,4       | 7,5                     | 14,3                               | 6,5               | 0,6        | 2,5     |
| Yarim himoyachilar |      |           |           |                         |                                    |                   |            |         |
| V                  | 25   | 79/2      | 179       | 55,5                    | 160                                | 75,7              | 11,6       | 7       |

|               |      |      |     |      |     |      |      |     |
|---------------|------|------|-----|------|-----|------|------|-----|
| D             | 19   | 76,8 | 181 | 46,9 | 162 | 67,7 | 10,1 | 9   |
| G             | 25   | 74,4 | 178 | 50,4 | 150 | 73,9 | 11,9 | 10  |
| G             | 23   | 68,4 | 174 | 64,3 | 165 | 86,2 | 13,2 | 8   |
| K             | 23   | 77,4 | 181 | 48,4 | 162 | 67,2 | 12,2 | 9   |
| L             | 24   | 70,8 | 176 | 52,9 | 150 | 87,5 | 11,6 | 5   |
| P             | 20   | 66,2 | 177 | 60,4 | 165 | 80,1 | 15,1 | 6   |
| R             | 22   | 71,8 | 176 | 52,2 | 163 | 78,0 | 12,2 | 9   |
| T             | 24   | 73,8 | 179 | 57,6 | 150 | 78,6 | 11,4 | 9   |
| X             | 22,7 | 73,2 | 178 | 54,2 | 158 | 77,2 | 12,1 | 8,1 |
| B             | 4,3  | 4,3  | 2,3 | 5,7  |     | 7,0  | 1,3  |     |
|               | 2,1  |      |     |      | 6,6 |      |      | 1,8 |
| Himoyachilar  |      |      |     |      |     |      |      |     |
| K             | 26   | 72,6 | 174 | 51,6 | 175 | 68,9 | 11,6 | 6   |
| B             | 25   | 74,2 | 179 | 53,9 | 160 | 75,5 | 10,8 | 5   |
| D             | 20   | 75,2 | 183 | 53,2 | 150 | 77,1 | 9,9  | 5   |
| K             | 20   | 76,8 | 180 | 55,3 | 175 | 65,1 | 12,2 | 7   |
| L             | 26   | 76,8 | 172 | 48,8 | 150 | 76,8 | 11,4 | 11  |
| P             | 19   | 74,6 | 179 | 59   | 160 | 81,7 | 12,6 | 6   |
| X             | 26   | 77,6 | 186 | 48,3 | 160 | 72,1 | 9,4  | 6   |
| CH            | 24   | 77,8 | 186 | 50,1 | 158 | 71,9 | 10,4 | 9   |
| SH            | 25   | 73,0 | 177 | 53,4 | 155 | 82,2 | 11,8 | 8   |
| X             | 23,4 | 75,4 | 179 | 52,6 | 160 | 74,6 | 11,1 | 7,0 |
| B             | 2,9  | 1,9  | 4,8 | 3,3  | 9,2 | 5,7  | 1,1  | 2,0 |
| Darvozabonlar |      |      |     |      |     |      |      |     |
| A             | 28   | 84   | 190 | 47,6 | 135 | 67   | 11,2 | 8   |
| N             | 28   | 85,4 | 186 | 35,1 | 130 | 70   | 11,3 | 12  |
| S             | 18   | 73,6 | 190 | 43,5 | 160 | 67   | 10,7 | 7   |

**Izoh:** Yo - yosh, yil; M -tana massasi, kg; B - bo'y, sm; AeO - aerobik ostona darajasida kislorodni iste'mol qilish, oksidlovchi muskul tolalarining kuch tayyor-garligi baholanadi, ml/min/kg;

AeO YUQS - aerobik ostona darajasida yurak qisqarish soni, zar/min;

AnO - Anaerob ostona darajasida kislorodni iste'mol qilish, oksidlovchi mkskul tolalari va oraliq muskul tolalarinig aerobik tayyorgarligi baholanadi, ml/min/kg;

AnO YUQCH - Anaerob ostona darajasida yurak qisqarishlari chastotasi, zar/min;

KRMDIQ - kislorodni real maksimal darajada, testdan o'tkazish momentida iste'mol qitlish, ml/min/kg;

KPMDIQ - oksidlovchi muskul tolalarining kuch va aerobik imkoniyatlari ortishi mumkin bo'lgan holatda kislorodni paotensial maksimal darajada iste'mol qilish, ml/min/kg;

YUMZH - yurakning maksimal zarba berish hajmi, ml;

MAQ - maksimal alaktat quvvat, Vt/kg;

Aerobik imkoniyatlarni baholash uchun futbolchiga yurak qisqarish sonini o'lchaydigan pribor mahkamlanadi (eng yaxshisi VaritageNV Polar Electro), juda bo'lmaganda barmoqlar yordamida pulsni o'lchash mumkin. Agar jamoaning barcha o'yinchilari priborlarga ega bo'lsa, u holda testni butun jamoa uchun bir paytda o'tkazish mumkin. Butun jamoa darvoza chizig'i bo'ylab saflanadi. Sportchilardan biri yetakchi bo'lishi mumkin. Murabbiyning komandasi bo'yicha hamma sportchilar yurak qisqarish soni o'lchash va puls qiymatlari soatning xotirasida eslab qolinishi uchun priborlarni yoqadi. So'ngra yugurishni boshlash to'g'risida komanda beriladi. YUgurish butun maydon bo'ylab oldinga va orqaga bajariladi (maydonning o'lchami aniq ma'lum bo'lishi lozim). Birinchi aylanish davomiyligi 1 min 40 sekund - 1 min 50 sekundni tashkil qilishi lozim. So'ngra yugurish tezligi oshiriladi. Ikkinchi masofasi futbolchilar 1 min 10 sekund - 1 minut 20 sekundda bosib o'tishlari lozim. Uchinchi masofasi 400 m ga oshirilgan bo'lishi lozim. Uni bosib o'tish vaqti esa 1 minut 50 sekund - 2 minut 00 sekundni tashkil qilishi lozim. To'rtinchi masofasi 1 minut 20 sekund - 1 minut 30 sekundda bosib o'tiladi. Beshinchi masofa faqatgina yurak qisqarish soni 150 zarba/min dan kam bo'lgan taqdirda yugurib o'tiladi. Barcha futbolchilar eng kamida 5 marta aylanib yugurishlari lozim. Oxirgi marta aylanishda yurak qisqarishlari chastotasi 150-170 zar/min ni tashkil qilishi lozim. Test o'tkazilgandan keyin priborlar yig'ib olinadi va xotiradagi ma'lumot yoki qo'lda yoki avtomatik tarzda - interfeys

orqali kompyuterda hisoblab chiqiladi. So'ngra yurak qisqarish soni bilan yugurish tezligi o'rtasidagi bog'lanishlarning grafiklari tuziladi.

Oliy malakali futbolchilar uchun yurak qisqarish bilan yugurish tezligi o'rtasidagi bog'lanish 2,5 m/sek tezlikda yurak qisqarish soni 120 zarba/min atrofida qayd qilinadigan, yurak qisqarishlari chastotasi 170 zarb/min ga yetganda esa 4,6 m/sek tezlik qayd qilinadigan chiziqqa mos keladi. Shundan kelib chiqqan holda, agar sportchi 4,6 m/sek tezlik bilan yugursa, 400 m masofada 170 zar/min yurak qisqarish soni qayd qilinsa, keyinchalik yurak qisqarish soni asta-sekin o'sib borishi va 12-minutga borib 190 zar/min ga yetishi lozim. Kuper testini yugurib o'tishda ham futbolchi organizmi deyarli shunday ko'rsatkichlarni beradi. Shu sababli 12 minutda (720 sekund) 4,6 m/sek tezlik bilan yugurganda sportchi 3312 m masofani yugurib o'tishi mumkin. Biroq bunday natijaga anaerob ostonada yurak qisqarish soni 150 zar/min ni tashkil qilgan taqdirda erishish mumkin. Anaerob ostonada yurak qisqarish soni 150 zar/min dan oshganda futbolchi Kuper testini yuqoriroq tezlik va o'rtacha yurak qisqarish soni bilan yugurib o'tishi mumkin. Agar anaerob ostonada yurak qisqarishlari chastotasi bor-yo'g'i 120 zar/min ni tashkil qilsa, u holda 4-5 minutga borib sportchi maksimal yurak qisqarishlari chastotasiga erishadi. O'ta toliqadi va yugurishni to'xtatishi lozim bo'ladi. Shundan kelib chiqqan holda, bosqichli testda aniqlangan - 170 zar/min ga mos keladigan yugurish tezligi (PWC170) Kuper testining natijasini oldindan aniq aytish imkonini bermaydi.

PWC170 ko'rsatkich avvalambor yurakning nisbiy o'lchamlari (yurakning zarba berish hajmi), oksidlovchi va glikolitik muskul tolalarining nisbiy massasi, shuningdek qondagi gemoglobin miqdori va hokazolar bilan belgilanadi. Masalan, chap qorinchaning o'lchami (hajmi) oshganda yurak qon va kislorodning zaruriy miqdorini pastroq yurak qisqarish soni bilan hayday oladi. Shu sababli yurakning o'lchamlari ortishi bilan "Yurak qisqarish soni - yugurish tezligi" chizig'i o'ng tomonga siljiy boshlaydi. Agar yurakning o'lchamlari o'zgarmasa, oyoq muskullarning aerobik imkoniyatlari (oksidlovchi muskul tolalarining massasi) esa oshsa, u holda "Yurak qisqarish soni - yugurish tezligi" chizig'i egilishni

o'zgartirishi, soat strelkasi yo'nalishi bo'yicha o'ng tomonga burilishi lozim. Ba'zi bir hollarda yurak qisqarishlari soni chizig'i egilishni sezilarli darajada o'zgar-tirishi, masalan chap tomonga burilishi mumkin. Bunday holda yurakning yuklamaning ortishiga javob aks ta'sirining individual o'ziga xosligi namoyon bo'ladi, bu o'ziga xoslik zarba berish hajmi-ning o'sishi hisobiga emas, balki yurak qisqarishlari soni ortishi hisobiga namoyon bo'lishi mumkin.

Murabbiy uchun VI70 ko'rsatkich avvalambor o'yin paytida yurakning zo'riqib ishlashini baholash uchun muhim bo'ladi. Ko'rinib turibdiki, VI70 ning past qiymatlarida, 3,0 -- 3,6 m/sek oraliqlarda, oliy ligadagi o'yinlar davomida bunday sportchilar muntazam ravish-da 180 zar/min darajasiga chiqadilar. Aynan ana shu futbolchilar "diastola nuqsoni"ni, miokardning oshiqcha zo'riqishini, ish qobiliya-tining pasayishini boshdan kechirishlari mumkin. Agar bunday futbolchi jamoa uchun qandaydir bir qimmatga ega bo'lsa (o'z vaqtida va aniq pas beradi, kuchli hujumchi), u holda murabbiy shaxsan musobaqa faoliyatining miokardni ayaydigan xarakterini aniqlashi lozim bo'ladi.

Jismoniy tayyorgarlik darajasini nazorat qilishdan tashqari, elektrokardiografik uslublar yordamida miokardning holatini o'rganish lozim bo'ladi.

Shuni qayd qilish lozimki, bir qator hollarda yaxshi tayyorgarlik ko'rgan futbolchilarda VI70 ning past ko'rsatkichlari qayd qilinadi. Masalan futbolchilarda oshiqcha shug'ullanganlik holati bo'lgan va ekstrasistologiya qayd qilingan. Shu sababli berilgan yuklamada kichik puls o'rniga yuqori yurak qisqarish soni qayd qilinadi. Boshqa bir holatda futbolchi kichik tana og'irligiga, anaerob ostona va yurak o'lchamining yuqori darajasiga ega bo'lgan. Shu sababli u 200 zar/min dan oshiq yurak qisqarish soni Kuper testini juda yaxshi yugurib o'tadi. Birinchi futbolchini yaxshilab davolashga to'g'ri kelgan, ikkinchi futbolchining oliy liga darajasida futbol o'ynash istiqboli juda kam.

### 3.2.4 Og'irlik

Futbol amaliyotida sportchining jismoniy holatini baholash ko'rsatkichlaridan biri sifatida futbolchining og'irligidan foydalaniladi. Og'irlik dastakli tibbiyot tarozisida 50g xatolik bilan o'lchanadi. Shuni qayd qilish lozimki, bu tarozida sportchining og'irligi emas, massasi aniqlanadi. Og'irlik kuch kattaligi bo'lib hisoblanadi va Xalqaro birliklar tizimida (SI) nyutonlarda o'lchanadi. Polga o'rnatilgan prujinali tarozidan foydalanilganda sportchining taroziga ko'rsatadigan bosim kuchi o'lchanadi. Biroq priborning shkalasida tana massasining kg lardagi qiymati ko'rinadi. Ilmiy nuqtai-nazardan bu to'g'ri emas, biroq amaliyotda sportchining og'irligi bilan massasi o'rtasidagi farqlar hisobga olinmaydi. (Ma'lumki odamning og'irligi yerning turli joylarida farq qiladi, massa esa har doim o'zgarmasdan qoladi).

Futbol bo'yicha ko'pgina qo'llanmalarda yozilishicha (Akramov R.A. 2000), futbolchilar tana uzunligi va tana massasi uyg'unligining turlicha variantlariga ega bo'lishi mumkin. O'yinchilarni tanlash, ularning millatiga bog'liq ravishda ularning tana uzunligi o'rtacha 174-183 sm ni, tana massasi esa 69-77 kg ni tashkil qilishi mumkin. Ko'rinib turibdiki, konkret futbolchining ideal og'irligini baholash uchun bu ma'lumotlar to'g'ri kelmaydi. Bo'y bilan 100 o'rtasidagi farq ideal og'irlikni hisoblashning eng oddiy usuli bo'lib hisoblanadi. Masalan,  $177\text{sm} - 100 = 77\text{ kt}$ . Biroq tananing o'rtacha proporsiyalariga ega bo'lgan shaxslar uchun bunday hisoblash to'g'ri bo'lishi ham mumkin. Biroq oyoqlar nisbatan uzun yoki kalta bo'lganda, ko'krak qafasi nisbatan katta yoki kichik bo'lganda va o'rtacha proporsiyalardan boshqa chetlashishlar bo'lganda, bunday hisoblash usuli yaroqli bo'lmaydi.

Shu sababli tananing zaruriy massasini baholash uchun antropometrik ko'rsatkichlar va kriteriylarning katta sonidan foydalanish lozim bo'ladi.

Futbolda jismoniy tayyorgarlikning zaruriy darajasining kriteriysi bo'lib ma'lum bir muskullardagi muskul tolalarining ma'lum bir darajadagi gipertrofiyasi hisoblanadi. Ko'rinib turibdiki, yuqori tugallanishlar belbog'i va tana muskularining gipertrofiya darajasi unchalik katta bo'lmasligi lozim, chunki tananing bu qismlarining

massasining ortishi oyoq muskullariga - futbol o'yinining asosiy "dvigatellariga" yuklamani oshiradi. Qo'l muskullarining gipertrofiya darajasini yelka aylanasi bo'yicha (o'ng) baholash juda oson. Malakali futbolchilarda bu ko'rsatkich 25-30 sm ni tashkil qiladi va ko'krak qafasi aylanasing tananing bo'yiga nisbati kabi tananing zichligi bilan bog'lanadi.

Yelka aylanasi =  $27 \times (\text{ko'krak aylanasi/tana uzunligi} \times 1,9)$ . Aytaylik futbolchi 105 sm ko'krak aylanasi, 175 sm tana uzunligiga ega bo'lsin, shunda uning yelka aylanasi 31,0 sm ni tashkil qilishi mumkin. Boshqa bir holatda ko'krak aylanasi 90 sm ni, tana uzunligi esa 175 sm ni tashkil qilgan, shunda yelka aylanasi 26,7 sm ni tashkil qiladi. Bu misollardan ko'rinib turibdiki, baquvvat tana tuzilishiga ega bo'lgan futbolchilar muskul tolalari tufayli qo'llarning katta massasiga ega bo'lishi mumkin.

Ko'krak aylanasi orqadagi eng keng muskul va katta ko'krak muskulining gipertrofiya darajasigi bog'liq bo'ladi. Biroq futbolchilarning shug'ullanish mashg'ulotlarida bu muskullarning gipertrofiyasini chaqiradigan kuch mashqlari kam uchraydi, shu sababli futbolchilarda ko'krak aylanasi tana tuzilishi mustahkamligining kam o'zgaradigan ko'rsatkichi sifatida olish mumkin. Katta yoshli futbolchilarda malaka ortib borishi bilan 30 yoshga borib ko'krak aylanasi biroz - 3-4 sm ga ortishi mumkin. Son aylanasi futbolchi tayyorgarligining eng muhim ko'rsatkichi bo'lib hisoblanadi. Son muskullari o'lchamlarining ortishi, qoidaga ko'ra, futbolchining ish qobiliyatining ortishidan dalolat beradi. Son massasining ortishi futbolchi og'irligining taxminan quyidagi nisbatda ortishiga olib keladi; Son massasi =  $0,00007 \times \text{aylana} \times \text{aylana} \times \text{son uzunligi}$ . Aytaylik son aylanasi - 53 sm, son uzunligi - 50 sm bo'lsin. Shunda son massasi quyidagini tashkil qilishi mumkin: Son massasi =  $0,00007 \times 53 \times 53 \times 50 = 9,83 \text{ kg}$ . Endilikda son aylanasi 62 sm ga oshdi debhisoblaylik, shunda: Son massasi =  $0,00007 \times 62 \times 62 \times 50 = 13.45 \text{ kg}$ .

Shundan kelib chiqqan holda, son aylanasi ortishi bilan tana massasi 6-8 kg gacha ortishi mumkin (ikkita son uchun). Shu munosabat bilan murabbiy futbolchining ideal og'irligini aniq baho-lashi va tana massasining ortishiga cheklashlar qo'yish bilan uning funksional imkoniyatlarini chegaralamasligi lozim.

Futbolchi tanasi-ning talab qilinadigan massasini o'rnatishning eng oddiy usuli - bu real tana massasini, yelka aylanasi, ko'krak aylanasi, son aylanasi, yelka, qorin va sonning old tomondagi teri-yog' burmalarini dinamik antropometrik kuzatishdir. Agar yelka va ko'krak aylanalari o'zgar-masa va teri-yog' burmalari 3-6 mm ni tashkil qilsa, u holda tana massasining son massasi va oyoqlardagi boshqa muskullarning massasi ortishi hisobiga - biz buni son aylanasi ortishidan bilib olishimiz mumkin - ortishini ijobiy holat deb hisoblash mumkin bo'ladi. Agar son aylanasi o'zgar-masa, tana og'irligi esa oshsa, u holda boshqa antropometrik ko'rsatkichlarni batafsilroq o'rganib chiqish lozim bo'ladi. Yuqori tugallanishlar belbog'ining muskullarining massasi yoki yog' massasi oshsa futbolchini jazolash, shuningdek mashg'ulotlari yoki ovqatlanish tartibini o'zgartirish lozim bo'ladi. Natijalarning dinamikasi bo'lmagan taqdirda jamoaga tanlab olishda ideal og'irlik quyidagi formula bo'yicha aniqlanishi mumkin:

Tana og'irligi =  $0.0000705 \times \text{tana uzunligi} \times (2 \times 0,46 \times \text{yelka aylanasi} \times \text{elka aylanasi} + 0,3 \times \text{ko'krak aylanasi} \times \text{ko'krak aylanasi} + 2 \times 0,3 \times \text{son aylanasi} \times \text{son aylanasi} + 2 \times 0,3 \times \text{boldir aylanasi} \times \text{boldir aylanasi})$ . Agar tana uzunligi - 175 sm, yelka aylanasi - 27 sm, ko'krak aylanasi - 92 sm, son aylanasi - 56 sm, boldir aylanasi - 37 sm bo'lsa, u holda: Tana og'irligi =  $0,0000705 \times 175 \times (2 \times 0,46 \times 27 \times 27 + 0,3 \times 92 \times 92 + 2 \times 0,3 \times 56 \times 56 + 2 \times 0,3 \times 37 \times 37) = 73 \text{ kg}$ .

Hisoblab topilgan og'irlik sportchining berilgan holatiga mos keladi, son aylanasi 60 sm gacha oshgan taqdirda esa, hisob-kitoblar bo'yicha massa 76 kg bo'ladi. Son aylanasi ekspert baholashi va tana tuzilishining oliy malakali futbolchilarning model xarakteristikalariga muvofiq tanlanadi. Bo'y/vazn indeksi tana tuzilishi mustah-kamligining ko'rsatkichi bo'lib hisoblanadi: Birinchi holatda Yarxo indeksi 23,8 ga, ikkinchi holatda - 24,95 ga teng bo'lgan. Ma'lumki Angliya klublaridagi eng kuchli xorijlik futbolchilarda bu indeks 25,3 ga teng, biroq bunda biroz oshiqcha - 13% yog' massasi mavjudligi kuzatiladi, me'yor esa 5-10% ni tashkil qiladi.

Hozirgi kunda aksariyat rossiyalik futbolchilarda son muskullarining massasini oshirish lozim bo'ladi, son aylanasi esa 2-4 smga oshirish kerak bo'ladi.

### **Nazorat savollari**

1. Futbolchilar tayyorgarligining morfologik va fiziologik o'ziga xos xususiyatlari to'g'risida nimalar bilasiz?
2. Jismoniy tayyorgarlikni baholashning fiziologik asoslangan uslublari nimalar kiradi?
3. Alaktat quvvat deganda nimalar bilasiz?
4. Aerob imkoniyatlar deganda nimalar tushunasiz?
5. Pedagogik testdan o'tkazish nimalarni bizga ko'rastib beradi?
6. Jismoniy holatini baholashda futbolchilarni og'irlikgi ta'sir ko'rastadimi?

## IV BOB. FUTBOLCHINING JISMONIY TAYYORGARLIGINI REJALASHTIRISH

### Yillik makrotsiklda odatda tayyorgarlik, musobaqa va o'tish (ta'til) davrlari ajratiladi.

O'zbekistonda tayyorgarlik davri, qoidaga ko'ra, 120 kun davom etadi: 30 ta shug'ullanish mashg'ulotlari, 8 kun dam, 22 ta o'yin. Yuklamalar quyidagicha taqsimlanadi: katta yuklamalar - 33 ta, o'rtacha yuklamalar - 86 ta, kichik yuklamalar - 23 ta shug'ullanish mashg'ulotlari, o'yinlar bilan birgalikda umumiy mashg'ulotlar soni - 142 ta.

G'arb mamlakatlaridagi chempionatlarning tipik haftalik ssikli juda ajoyib tashkil qilingan (Bishops K., Gerard X.-V. 2003). Shanba kunlari chempionatning rasmiy o'yinlari o'tkaziladi. Chorshanba kuni katta yuklamalar bajariladi, o'rtoqlik o'yinlari yoki kubok uchun o'yinlar o'tkaziladi. Shu munosabat bilan payshanba va juma kunlari faqat kichik yuklamalar, dushanba va seshanba kunlari o'rtacha yuklamalar bajariladi. Yakshanba kuni dam olish beriladi yoki kichik yuklama bajariladi.

Angliyadagi oliy liga klubining futbolchilarida yuklamalar qanday taqsimlanishi 2.7-jadvalda keltirilgan.

### 2.7-jadval.G'arbiy Yevropa mamlakatlarida haftalik tayyorgarlikssiklining rejalashtirilishi.

|                                 | Dush. | Sesh. | Chorsh         | Paysh | Juma            | Shanba | Yaksh. | Summa        |
|---------------------------------|-------|-------|----------------|-------|-----------------|--------|--------|--------------|
| Maxsus tayyorg.                 | 75    | 85    | O'yin          | 90    | O'yinga tayyor- | O'yin  | Dam    | 250 minut    |
| Jism. tayyorg.                  | 115   | 65    | yoki dam olish | 105   | garlik          |        | olish  | 285 minut    |
| Bir hafta tayyorgarlik davomida |       |       |                |       |                 |        |        | 8-9 soat     |
| 11 oy tayyorgarlik davomida     |       |       |                |       |                 |        |        | 400-450 soat |

Turkiya jamoasining tayyorgarlik davridagi mashg'ulotlari tajribasi katta qiziqish uyg'otadi. Tadqiqot olti oy davom etgan, bunda quyidagilar qo'llanilgan:

-og'irlik berish orqali kuch bilan ishlash, to'la quvvatning 70-85%

i, bosh tortguncha 5 marta yondashish, o'tirib-turishlar, haftasiga ikki marta; aerobik ishlash, 30-40 minutdan, haftasiga 5 marta, jami bo'lib uch hafta; erobik-anaerob ishlash, ya'ni anaerob ostona darajasida yugurish bajariladi (10 minutdan 3-4 marta), haftasiga 5 marta, oxirgi uch haftada.

Oxirgi uch haftada aerobik-anaerobyuklamalardan keyin kuch, statik, sprinterlik, sakrash mashqlari majmuasi bajarilgan.

Bunday tayyorgarlik natijasida 2.8-jadvalda keltirilgan quyidagi ko'rsatkichlar yaxshilangan.

### **2.8-jadval.**

#### **Turkiyalik futbolchilarning jismoniy tayyorgarlik ko'rsatkichlari.**

| Ko'rsatkichlar            | Tadqiqotga qadar | Tadqiqotdan keyin |
|---------------------------|------------------|-------------------|
| 170 zarba/min dagi quvvat | 160 Vt           | 220 Vt            |
| Yuqoriga sakrash          | 54,5 sm          | 57,7 sm           |

Bu tadqiqotlarning natijalari tezkor- kuch mashqlarining yuqori samaradorligini ko'rsatadi.

Futbolchilarni tayyorlash amaliyotida ham xuddi shu tendensiyalar kuzatiladi (Akramov R.A. 1994). Masalan, yetti kunlik o'yin siklida yuklamalarning 2.9- jadvalda keltirilgan quyidagicha taqsimlanishi kuzatiladi.

### **2.9-jadval.**

#### **Paxtakor futbol jamoalarida haftalik mikrotsiklda yuklamalarning taqsimlanishi.**

| Yuklama            | Dush      | Sesh                   | Chorsh                 | Paysh                  | Juma                   | Shanba                 | Yaksh     |
|--------------------|-----------|------------------------|------------------------|------------------------|------------------------|------------------------|-----------|
| Ixtisoslashganlik  | Dam olish | Texnik taktik tayyorg. | Texnik taktik tayyorg. | Texnik taktik tayyorg. | Texnik taktik tayyorg. | Texnik taktik tayyorg. | O'yin     |
| Yo'nal tirilganlik |           | Tezlik kuch tayyorg    | Tezlik kuch tayyorg    | Aerobik anaerobik      | Aerobik anaerobik      | Aerobik                | Majmuaviy |
| Kattalik           |           | o'rtacha               | katta                  | o'rtacha               | o'rtacha               | kichik                 | katta     |

Turlicha tayyorgarlik tizimlarini bitta kamchilik birlashtirib turadi. Shug‘ullanish mashg‘ulotlari uslubiyati, haftalik sikl va mezotsikllarni tuzishda tibbiy-biologik asoslash mavjud bo‘lmaydi, uni o‘tkazishga urinib ko‘rilgan taqdirda esa bu yuzaki, futbolchi organizmida kechadigan jarayonlarni chuqur anglamasdan qilinadi. Xatolar futbolchilarni jismoniy tayyorlashni tuzish logikasining boshidayoq yuzaga chiqadi. Futbolchi murabbiy rahbarligida o‘zining organizmiga qanday o‘zgarishlarni kiritishi kerakligini tushunish uchun musobaqa mashqlarning uning organizmiga qo‘yadigan talablari va ta‘sirini aniqlash lozim bo‘ladi. Afsuski xorijlik va o‘zimizning mualliflar futbolchi organizmida o‘yin faolligi va funksional siljishlar to‘g‘risidagi ma‘lumotlarni olganlaridan keyin shoshma-shosharlik bilan yuzaki xulosalar chiqaradilar va shu asosda tavsiyalar beradilar. Glikogen sarfi ma‘lumotlari bo‘yicha (Platonov V.N. 1984) uglevod parhezini va o‘yin davomida va undan keyin maxsus ovqatlanish tavsiya qilinadi. Bu to‘g‘ri albatta, biroq jismoniy tayyorgarlikning asosiy zvenosi bo‘lib hisoblanmaydi. O‘yin davomida yurak qisqarishlari chastotasini qayd qilish ma‘lumotlari bo‘yicha shu narsa aniqlanadiki, u aerobik-anaerob quvvat darajasida bo‘ladi, so‘ngra aerobik tayyorgarlikni oshirish, ya‘ni kislorodni maksimal darajada iste‘mol qilishni oshirishning muhimligi to‘g‘risida xulosa qilinadi (Godik, 1985). Keltirilgan holatlarda tadqiqotchilar o‘zlarining xulosalari va tavsiyalarida futbolchilarning jismoniy tayyorgarligining tomonlaridan bittasiga e‘tibor qaratish bilan, muammoga tizimli, majmuaviy holda qarash kerakligini sezmagani holda, ehtimolki bilmagan holda faqatgina o‘zlarining yoki boshqa mualliflarning tadqiqotlarining natijalariga tayanadilar.

#### **§ 4.2 Jismoniy tayyorgarlikni rejalashtirish texnologiyasi**

Maqsad - futbol jamoasini tayyorlashning o‘yinchilarning texnik va taktik tayyorgarligiga ziyon yetkazmasdan ularning tezkor-kuch va aerobik imkoniyatlarini oshirishni ta‘minlaydigan mikrotsiklni ishlab chiqishdan iborat.

Jismoniy tayyorgarlikning vazifalari: asosiy muskul guruhlarining (son, boldir va oyoq kaftlarini bukadigan va yoyadigan muskullar)

kuchini oshirish, ya'ni bu bo'g'inlarning harakatini ta'minlaydigan har bir muskulda, sekin muskul tolalari (oksidlovchi muskul tolalari) va tez muskul tolalarida (glikolitik muskul tolalari) miofibrillalar miqdorini oshirish zarur bo'ladi; xuddi o'sha muskullarning tezkorligini (siklik harakatlardagi sur'atni) oshirish, ya'ni muskullarning bo'shashish vaqtini tez muskul tolalarining aerobik imkoniyatlarini oshirish hisobiga minimalashtirish; bir minutlik kuch hajmini miokardning Lgipertrofiyasi hisobiga oshirish; muskullarning aerobik imkoniyatlarini oshirish, boshqacha qilib aytganda, anaerob ostona darajasida pedalni aylantirish quvvati yoki yuurish tezligini glikolitik muskul tolalaridagi mitoxondrial tizimni oshirish hisobiga oshirish (glikolitik muskul tolalarini oksidlovchi muskul tolalariga aylantirish); o'yinda samarali ishtirok etish uchun haftada bir marta muskullar va jigarda glikogenning yuqori miqdorini ta'minlash.

Shunday qilib, maqsadlar "daraxti"ni oldik.

Kuch, tezkorlik, chidamlilik va egiluvchanlikni tarbiyalash uslub-larida keltirilgan prinsipial qoidalarga muvofiq bajariladigan jismoniy mashqlar qo'yilgan maqsadlarga erishish vositalari bo'lib hisoblanadi.

Bu o'rinda jismoniy sifatlarni takomillashtirishga ham, futbolchining texnik-taktik tayyorgarligiga ham tutashgan holda ta'sir ko'rsatishi mumkin bo'lgan vositalarni batafsilroq ko'rib chiqishga to'xtalamiz.

Avvalambor shuni qayd qilamizki, oksidlovchi muskul tolalarining kuchini futboldagi maxsus mashqlar vositasida oshirishga erishishning iloji yo'q, chunki barcha bu harakatlarda oksidlovchi muskul tolalarida gipoksiyani hosil qilib bo'lmaydi. Futboldagi maxsus mashqlar vositasida glikolitik muskul tolalarining kuchi ham samarali rivojlan-maydi, chunki muskullarning eng chekka mahalliy toliqishiga, ularning mashqlarni davom ettirishdan bosh tortishiga erishish qiyin bo'ladi. Shu munosabat bilan futbolchining shug'ullanish mashg'u-lotlarida futbol-chining spetsifik faoliyati bilan bog'liq bo'lmagan kuch mashqlari albatta bo'lishi shart (2.10, 2.11-jadvallar).

Bu mashqlarni aylanma shug'ullanish mashg'ulotlari tamoyili bo'yicha tashkil qilish lozim bo'ladi. Bunday holda bir marta

aylanish 5-8 daqiqa davom etadi, oksidlovchi muskul tolalarining kuchini to'liq mashq qildirish esa 30 - 60 daqiqa davom etadi.

## 2.10-jadval.

### Oksidlovchi muskul tolalarining kuchini oshirishni ta'minlaydigan vositalarga misollar.

| Ta'sir ko'rsatish obyekti              | Mashqning tasvirlanishi                                                                  | Mashqning davomiy ligi                      | Dam olish intervali       | Seriyalar soni        | Mashg'u lotdan keyin dam olish kunlari |
|----------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------|---------------------------|-----------------------|----------------------------------------|
| Boldirni yoyadigan muskullar           | 0 dan 70 kg gacha og'irlik bilan past o'tirishdan to                                     | Boshtortguncha (30-45 s)ssikllar sur'ati 2s | 5-10 minut faol dam olish | Boshtortguncha (5-10) | 3-5                                    |
|                                        | tizza bo'g'inida 1000 burchakkacha o'tirib-turish                                        |                                             |                           |                       |                                        |
| Sonni bukadigan muskullar              | Turgan holatda amortizatorni cho'zish, oyoqni oldinga-ortaga bukish va yoyishni bajarish | Boshtortguncha (40-90 s)ssikllar sur'ati 2s | 5-10 minut faol dam olish | Boshtortguncha (5-10) | 3-5                                    |
| Boldirni bukadigan muskullar           | Orqaga chalqancho yotgan holatda to'sni ko'tarish                                        | Boshtortguncha (40-90 s)ssikllar sur'ati 2s | 5-10 minut faol dam olish | Boshtortguncha (5-10) | 3-5                                    |
| Sonni yoyadigan muskullar              | Tanani egish va yoyish, ko'zelda qorin emas, sonlar yotadi                               | Boshtortguncha (40-90 s)ssikllar sur'ati 2s | 5-10 minut faol dam olish | Boshtortguncha (5-10) | 3-5                                    |
| Sonni harakatga keltiradigan muskullar | Turgan holatda amortizatorni tortish, keltirish- qaytarishni bajarish                    | Boshtortguncha (40-90 s)ssikllar sur'ati 2s | 5-10 minut faol dam olish | Boshtortguncha (5-10) | 3-5                                    |

|                                                                                                                        |                                                                              |                                                              |                           |                        |                                        |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|---------------------------|------------------------|----------------------------------------|
| Boldirni yoyadigan muskullar                                                                                           | Tayanchga tovonlarni tegizmasdan oyoq uchida ko'tarilish va tushish          | Boshtortguncha (40-90 s)ssikllar sur'ati 2s                  | 5-10 minut faol dam olish | Boshtortguncha (5-10)  | 3-5                                    |
| <b>2.11-jadval.</b> Kuch - g oshirishni ta'minlaydigan vosi ikolitik muskul tolalarida miofibrillalar miqdorini talar. |                                                                              |                                                              |                           |                        |                                        |
| Ta'sir ko'rsatish obyekti                                                                                              | Mashqning tasvirlanishi                                                      | Mashqning davomiyligi                                        | Dam olish intervali       | Seriylar soni          | Mashg'u lotdan keyin dam olish kunlari |
| Oyoq bo'g'inlarini yoyadigan muskullar                                                                                 | Dam olmasdan "qurbaqa bo'lib" sakrashlar (maksimal)                          | Boshtortguncha (20-40 s)ssikllar sur'ati 2s, 1015 ta sakrash | 5-10 minut faol dam olish | Boshtortguncha 5-10 ta | 7-10                                   |
| Oyoq bo'g'inlarini yoyadigan muskullar                                                                                 | Ikki pudli tosh bilan sakrashlar, maksimal                                   | Boshtortguncha                                               | 5-10 minut faol dam olish | 5-10                   | 7-10                                   |
| Oyoqning barcha muskullari                                                                                             | 30-50 metrga yugurish va yurish (egilish 20-40), maksimal shiddatdan 70- 90% | Boshtortguncha                                               | 5-10 minut faol dam olish | 5-10                   | 7-10                                   |
| Oyoqning barcha muskullari                                                                                             | 150-200 metr tekis joyda yugurish, maksimal shiddatdan 70%                   | Boshtortguncha                                               | 5-10 minut faol dam olish | 5-10                   | 7-10                                   |

Agar takrorlash soni o'ntagacha, ya'ni bosh tortish darajasigacha yetkazilsa, u holda bunday shug'ullanish mashg'uloti rivojlantiruvchi, seriylar soni 2-5 ta bo'lganda esa – ushlab turuvchi shug'ullanish mashg'ulotlari deb ataladi.

Bu vositalarni bitta shug'ullanish mashg'ulotida birlashtirish mumkin, biroq takrorlarning umumiy soni 5-10 tadan oshmasligi lozim, ya'ni 10 minut dam olishdan keyin o'tib ketmaydigan yaqqol toliqish boshlanishi bilan mashg'ulot to'xtatiladi.

Shuni qayd qilish muhimki, dam olish albatta faol bo'lishi lozim, bu muskullardagi laktatning oksidlanishini tezlashtirish, organizmning uvishishi parametri bo'yicha gomeostazni muntazam ravishda qayta tiklash uchun zarurdir. Aks holda shug'ullanish mashg'uloti salbiy samarani - glikolitik muskul tolalaridagi mittoxondrial tizimning uvishishi va yemirilishini berishi mumkin. Tezkorlikni tarbiyalash muammosi rasmiy o'yinlar va o'rtoqlik o'yinlari davomida ham, musobaqa faoliyati imitatsiyalanganda o'quv-shug'ullanish jarayonida ham samarali hal qilinishi mumkin. Gap shundaki, organizmni (muskullarni) uning talablariga mos keladigan kislorod bilan ta'minlash fonida maksimal yoki shunga yaqin shiddat bilan 3-6 s tezlanishlarni bajarish glikolitik muskul tolalarini anaerob glikolizla-nishni sezilarli darajada to'xtatmasdan turib muntazam ravishda faollashtirish uchun old yo'llanmalarni yaratadi. Bunday shug'ullanish mashg'ulotlari natijasida glikolitik muskul tolalarida miofibrilla-larning yonida ham, kalbsiy nasoslari yonida ham mitoxondrial tizim-ning o'sishi boshlanishi mumkin. Bu muskullarning bo'shashishini tezlashtirish va mahalliy toliqishning sabablarini minimallashtirish uchun - ya'ni yugurish sur'ati va maksimal bardoshlilikni - enaerobik ostonani oshirish uchun xizmat qiladigan old yo'llanmalar uchun shart-sharoitlarni yaratadi.

Bunda juda muhim bo'lgan bitta qarshi ko'rsatma mavjud. Maxsus texnik-taktik mashqlar bilan futbolchining organizmini qonning ivishining 7,1 dan kam bo'lgan katta qiymatlariga muntazam ravishda (har 10-15 kunda bir martadan kam bo'lmagan) yetkazish (sut kislotasi 150 mg% dan oshiq) va organizmni uzoq vaqt davomida (20-60 minut) bunday holatda qoldirish mumkin emas. Bunday holatga tezlik bardoshlilik deb ataladigan bardoshlilikni tarbiyalashga yo'naltirilgan glikolitik shug'ullanish mashg'ulotlaridan foydalanish bilan erishish mumkin. Masalan, maksimal yugurish - 1 minut, dam olish - 4 minut, yugurish -1 minut, dam olish - 3 minut, yugurish -1 minut, dam olish - 2 minut. Bunday takrorlashdan keyin ivish individual maksimumga erishadi

va yuqori darajada 20-60 minut dam olish paytida saqlanibturadi. Maxsus jismoniy tayyorgarlik vositalari bilanbunday holatga quyidagi kvadratlardan foydalanilganda erishish mumkin (Godik va Kolobov bo'yicha, 1983) (2.12-jadval).

**2.12-jadval.**

| Mashq       | Sharti                                                  | Maydoncha | YUQCH, zarba/min | Vaqt (minut) | Takror lash |
|-------------|---------------------------------------------------------|-----------|------------------|--------------|-------------|
| Kvadrat 2x2 | Har bir sportchi bilan shaxsan                          | 50x40     | 160-196          | 1,0          | 3           |
| Kvadrat 3x3 | Har bir sportchi bilan shaxsan                          | 30x20     | 156-182          | 1,0          | 3           |
| Kvadrat 4x4 | Har bir sportchi bilan shaxsan                          | 50x40     | 155-187          | 1,0          | 3           |
| Kvadrat 5x5 | Bitta neytral o'yinchi bilan ikki marta teginish orqali | 30x25     | 174-185          | 1,0          | 3           |
| Kvadrat 7x7 | Bitta neytral o'yinchi bilan ikki marta teginish orqali | 100x50    | 156-182          | 1,0          | 3           |

Bunday turdagi vositalarni qo'llash, hatto bir haftada bir marta bo'lganda ham, 1-2 oy davomida muntazam shug'ullanishlardan keyin miokardda distrofik voqealarga, aerobik imkoniyatlarning pasayishiga, muskullarning bo'shashish qobiliyatining yomonlashuvi munosabati bilan muskullarning shikastlanish ehtimolining ortishiga olib keladi. Shu sababli maxsus jismoniy tayyorgarlikning "qattiq" vositalari hajmini minimallashtirish va unga ularni bajarish glikolitik muskul tolalarining aerobik imkoniyatlarining ortishini ham, shug'ullanish mashg'ulotlari jarayonidan mos kelmaydigan glikolitik yuklamalarni istisno qilishni ham kafolatlaydigan qat'iy reglamentlangan mashqlarni kiritish maqsadga muvofiq bo'ladi.

Bunday vositalarga misol yuqorida, bardoshlilikni tarbiyalash uslubiyo tida keltirilgan, futbolchilarga musobaqalar mavsumida keyinchalik 1-2 minut dam olish bilan 10-12 s davomida tribunalarining zinapoyalari bo'ylab yuqoriga qarab yugurish maqsadga

muvofiq bo'ladi. Bunda shunday yugurish kerakki, yurak qisqarishlari chastotasi 110-140 zarba/min ni tashkil qilsin.

Qo'yilgan maqsadlarga erishish uchun mikrotsikl davomida shug'ullanish mashg'ulotining obyekti bo'lib hisoblanadigan barcha tizimlarni zaruriy infratuzilmalarning sintezlanishini tezlashtirish va buyangi hosil bo'lishlarning to'liq sintezlanishi uchun vaqt yetarli bo'lishi uchun faollashtirish zarur bo'ladi. Musobaqalarda ishtirok etishdan oldin to'liq qayta tiklanish bo'lishi zarur. Shu sababli mikrosiklni tutish musobaqadan boshlanadi.

Aytmalik musobaqa yakshanba kuni o'tkazilsin, shunda yuklamalar haftalikssiklda quyidagicha taqsimlanishi mumkin.

Keyingi kuni - dushanbada yoki bazaga qaytish amalga oshiriladi yoki qayta tiklash tadbirlari majmuasi o'tkaziladi (hammom, massaj, davolash va boshqalar). Keyingi kuni - seshanbada kechki shug'ullanish mashg'ulotidan keyin, texnik- taktik mashqlardan keyin (30-60 minut) muskul tolalarining kuchini tarbiyalash - bunda masalan, "qurbaqa bo'lib" sakrashlar seriyasi amalga oshiriladi - so'ngra esa oksidlovchi muskul tolalarining kuchini rivojlantirish - bunda aylanma shug'ullanish mashg'ulotlari bajariladi - jismoniy tayyorgarlikning asosiy maqsadi bo'lib hisoblanadi.

Uchinchi kuni - chorshanbada kechqurun sportchilar glikolitik muskul tolalarining aerobik imkoniyatlarini oshirish, ularni oksidlovchi muskul tolalariga aylantirish uchun tribunaning zinapoyalari bo'ylab yuqoriga qarab yuguradilar (3060 minut).

To'rtinchi kuni - payshanbada ikkinchi mashg'ulotida o'rtoqlik o'yini o'tkaziladi yoki o'yinni imitatsiyalash bajariladi. Shundan keyin futbolchilar yana tribunaning zinapoyalari bo'ylab yugurishni amalga oshiradilar, bunda quyidagi ikkita masala hal qilinadi:

muskullardagi glikogen zahiralari mumkin bo'lgan minimum-gacha holdan toyadi (uglevodli to'yinish uslubi) (rus. MUN);glikolitik muskul tolalarining aerobik imkoniyatlarini rivojlantirish to'g'risidagi masala hal qilinadi.

Beshinchi kuni - jumada muskullar va jigarda glikogenning shiddat bilan resintezlanishi boradi. Shu sababli yoki to'liq dam beriladi, yoki aerobik ish bajariladi (standart holatlarni o'ynash va hokazolar).

Oltinchi kuni - shanbada oldinda turgan o'yinga tayyorgarlik ko'radi, ya'ni yengil chigal yozish mashqlari, oldinda turgan o'yinga

psixologik tayyorlanish, o‘yin o‘tkaziladigan joyga uchib borish (etibborish) amalga oshiriladi. Shu kun shuningdek dam olish kuni bo‘lib hisoblanadi.

Shunday qilib uning davomida quyidagilar ta‘minlanadigan hafta-lik ssikl olindi: 7 sutka qayta tiklash intervali bilan glikolitik muskul tolalari va oksidlovchi muskul tolalarining kuchini rivojlantirish; maxsus mashqlarda ham, qat’iy reglamentlangan mashqlarni o‘tkazish paytida ham 3-4 kun interval bilan haftasiga ikki marta glikolitik muskul tolalarining mitoxondrial tizimini rivojlantirish;

musobaqagacha uch sutka dam olish intervali bilan bir martalik holdan to‘ydiradigan mashg‘ulotidan keyin muskullarda glikogen to‘planishi.

Haftalik sikl sxematik tarzda 2.13-jadvalda keltirilgan. Yil davomida bunday mikrotsiklni amalga oshirish 600-770 soat yuklamani bajarish, futbolchilarning jismoniy tayyorgarlik darajasini har doim ushlab turish yoki hatto rivojlantirish imkonini beradi (agar seshanba, chorshanba va payshanbadagi jismoniy mashqlar rivojlantiruvchi xarakterga ega bo‘lsa).

**2.13-jadval.**

**Futbolchilarni tayyorlash rejasi.**

| Hafta kun lari  | Shug‘ullanish mashg‘ulotlari       |                                   |     |    |    |    |           |    |    |    |    |
|-----------------|------------------------------------|-----------------------------------|-----|----|----|----|-----------|----|----|----|----|
|                 |                                    | kunduzi                           |     |    |    |    | kechqurun |    |    |    |    |
|                 | ertalab                            | AN                                | AL  | GA | AR | AE | AN        | AL | GA | AR | AE |
| Yaksh. o‘yin    | 30min umum chigal yozish mashqlari |                                   | 100 | 10 | 40 | 40 |           |    |    |    |    |
| Dush. dam olish | 30daq umum chigal yozish mashqlari | Qayta tiklash tadbirlari majmuasi |     |    |    |    |           |    |    |    |    |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                    |                                                                              |     |     |     |     |            |     |  |     |     |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------|-----|-----|-----|-----|------------|-----|--|-----|-----|
| Sesh.<br>(kuch)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 30daq<br>umum<br>chigal<br>yozish<br>mashq<br>lari |                                                                              | 100 |     | 20  | 30  | 60<br>600c | 50  |  | 10  | 20  |
| Chorsh.<br>(aero<br>bik)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 30daq<br>umum<br>chigal<br>yozish<br>mashq<br>lari |                                                                              | 100 |     | 20  | 30  |            | 50  |  | 60  | 20  |
| Paysh.<br>ugle<br>vodli<br>to'yi<br>nish<br>uslubi                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 30daq<br>umum<br>chigal<br>yozish<br>mashq<br>lari |                                                                              | 100 | 5   | 100 | 40  |            |     |  |     |     |
| Juma<br>qayta<br>tikl<br>anish                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 30daq<br>umum<br>chigal<br>yozish<br>mashq<br>lari |                                                                              | 40  |     |     | 40  |            | 40  |  |     | 60  |
| Shanba<br>qayta<br>tikl<br>anish                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 30daq<br>umum<br>chigal<br>yozish<br>mashq<br>lari | O'yinga psixologik tayyorlanish, alaktat va aerobik mashqlar, jami 30-45 daq |     |     |     |     |            |     |  |     |     |
| Jami                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 210                                                |                                                                              | 440 | 15  | 180 | 200 | 600        | 140 |  | 70  | 100 |
| O'lchov<br>birl.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | daqiqqa                                            |                                                                              | s   | daq | daq | daq | s          | s   |  | daq | daq |
| <p>Jami yuklamalar:</p> <p>AN - anabolik, dam olish intervallarini hisobga olish bilan 600 sekund yoki 60 minut</p> <p>AL - alaktat, dam olish intervallarini hisobga olish bilan 580 sekund yoki 60 minut</p> <p>Gl - glikolitik, hali vodorod ionlarining konsentratsiyasi yuqori bo'lib qoladigan dam olish vaqtini hisobga olish bilan 15 daqiqa</p> <p>AR - aralash, 250 daqiqa</p> <p>AE - aerobik, 300 daqiqa</p> |                                                    |                                                                              |     |     |     |     |            |     |  |     |     |
| <p>Jami: taxminan 700-800 daqiqa yoki 16-17 soat Zaryadka - haftasiga 210 daq Oy davomida - 60-70 soat 11 oy (yil) davomida 660-770 soat</p>                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                    |                                                                              |     |     |     |     |            |     |  |     |     |

Yil davomida turlicha fiziologik yoʻnalishda bajarilgan ish hajmining taqsimlanishi 2.14-jadvalda keltirilgan.

### **2.14-jadval. Yillik makrotsiklda yuklamalarning taqsimlanishi.**

|                    |          |       |
|--------------------|----------|-------|
| Anabolik           | 44 soat  | 6,4%  |
| Alaktat            | 44 soat  | 6,4%  |
| Glikolitik         | 18 soat  | 2,6%  |
| Aralash            | 180 soat | 26,0% |
| Aerobik + zaryadka | 400 soat | 58,6% |
| Jami               | 686 soat | 100%  |

### **§ 4.3 Tavsiyalarning mos kelishini tadqiqot tarzda tekshirish**

Mazkur ishda keltirilgan uslubiy tavsiyalar birinchi liga jamoalaridan birining oʻquv-mashgʻulotlari jarayoniga joriy qilingan. Futbolchilar 2006 va 2008 yillarda tayyorgarlik davrida tavsiyalarga muvofiq ishlaganlar. 2.15-jadvalda jamoaning Oʻzbekiston chempionatida qatnashish yakunlari keltirilgan.

Jadval mutlaq (absolyut) qiymatlar emas, nisbiy qiymatlar keltirilgan. Bunday zarurat shu bilan shartlanadiki, mavsumlarda ishtirok etgan jamoalarning soni turlicha boʻlgan. Oʻrin quyidagi formula boʻyicha hisoblangan.

$$R = (N - M) / N \times 100\%$$

Bu yerda N -jamoalar soni, M — tadqiqot jamoaning oʻrni. Toʻplangan ochkolar jamoalar soniga boʻlingan, boshqa barcha koʻrsatkichlar boʻyicha ham (gʻalabalar, magʻlubiyatlar, urilgan gollar, oʻtkazib yuborilgan gollar) xuddi shunday hisoblash olib borilgan. Hisoblashlar davralar boʻyicha olib borilganda mazmuni boʻyicha bir qiymatli boʻlgan sonlarni olish uchun mos keluvchi tuzatishlar kiritilgan.

Maʼlumotlarni tahlil qilish shuni koʻrsatadiki, uslubiy tavsiyalar joriy qilingan momentdan boshlab koʻrsatkichlarning yaqqol yaxshi-lanib borish tendensiyasi qayd qilingan. Jamoa ayniqsa

2006 yilgi mavsumning birinchi davrasida katta muvaffaqiyatlarga erishgan. O'zbekiston chempionatining ikkinchi davrasi kamroq muvaffaqiyatli bo'lgan. Bu eng yaxshi oltita asosiy o'yinchilarning safdan chiqishi bilan shartlanadi. Ulardan to'rttasi - himoyachilar bo'lgan. 2007 yilgi mavsumda jamoa etakchilar safida borgan va yakunda to'rtinchi o'rinni egallagan.

Shunday qilib, jamoa ishtirokining natijalari va mazkur tavsiyalarni jamoaning jismoniy tayyorgarlik amaliyotiga joriy qilgan murab-biylarning fikrlari ularning samarali ekanligini tasdiqlaydi.

### **2.15-iadval. Pedagogik tadqiqotning natijalari.**

| Ko'rsatkichlar           | Mavsumlar |      |      |                |                |
|--------------------------|-----------|------|------|----------------|----------------|
|                          | 2006      | 2007 | 2008 | Birinchi davra | Ikkinchi davra |
| O'rin, %                 | 20,8      | 31,8 | 72,8 | 90,9           |                |
| Ochkolar                 | 1,67      | 1,73 | 2,14 | 2,82           | 1,45           |
| G'alabalar               | 0,58      | 0,59 | 0,82 | 1,09           | 0,54           |
| Duranglar                | 0,62      | 0,68 | 0,50 | 0,64           | 0,27           |
| Mag'lubiyatlar           | 0,71      | 0,64 | 0,59 | 0,18           | 1,00           |
| Urilgan gollar           | 2,75      | 2,09 | 2,68 | 3,07           | 2,08           |
| O'tkazibuborilgan gollar | 2,42      | 2,36 | 2,09 | 1,36           | 2,82           |

### **§4.3 14-15 Yoshli futbolchilarni saralash va tayyorlash**

Sportda talantlarni qidirish va aniqlashga uning nazariy va uslubiy asoslariga muvofiq professional yo'naltirishning (tanlashning) spetsifik formasi sifatida qarash mumkin. Shu sababli professional yo'naltirishning asosiy nazariy old yo'llanmalarini sport tanlovida ham qo'llash mumkin. Sarlashning asosiy va muhim uslubiy masalalaridan biri bo'lib hisoblanadi. Prognozlash - kuzatiladigan holatga, obyektga (bizning holatimizda sportchiga) nisbatan yoki maqsad sifatida belgilangan ana shunday holatga erishishning mumkin

bo'lgan yo'llariga nisbatan vaqtning ma'lum bir momentida ehtimolli ilmiy asoslangan mulohaza yuritishdir.

Odamning o'zini qanday tutishi va qanday rivojlanishini prognozlash imkoniyati unig barqaror xususiyatlari, sifatleri, chizgilari, shaxsiyati to'g'risidagi tasavvurlarga asoslanadi. Odamning individual o'ziga xos individual xususiyatlarining jamlanmasi uning ba'zan takrorlanmaslik, noyoblik sifatida anglandigan shaxsiyatiga tenglashtiriladi.

#### **4.3.1. Muskullar**

Har bir muskulda dunyoga kelgan paytdan boshlab ma'lum bir miqdorda muskul tolalari (MT) va miosatellitotsitlar mavjud bo'ladi. Fiziologik yangilanish hodisalarida muhim rol yangidan hosil bo'lishlarning (miofibrillalar, mitoxondriyalar, sarkoplazmatik to'rlar va boshqalar) hujayra ichidagi jarayonlariga tegishli bo'ladi. Bu jarayonlar muskul tolalari va skelet muskullarining gipertrofiyasining asosida yotadi. Muskul tolalarining gipertrofiyasi bilan bir qatorda ularning faqatgina sport bilan shug'ullanadigan va muskul tolalarining kattagina gipertrofiyasiga erishadigan shaxslarda aniqlanadigan giperplaziya ham o'z o'rniga ega bo'ladi. Miosatellitotsitlar, shuningdek muskul tolalarining bo'ylama ajralishi - mionning yadro-sarkoplazmatik uchastkasining uzilishi muskul tolalarining yangidan hosil bo'lishining energiya manbai bo'lib hisoblanadi. Ularning cho'zilishi va o'sishi hisobiga boshlang'ich tolaning yuzasida qizlik miosimplastik kurtaklar hosil bo'ladi.

Muskulning asosiy funksiyasi kuchni generatsiyalash bo'lib hisoblanadi. Muskul tolalarida miofilamentlar - aktin va miozin tolalaridan tarkib topadigan miofibrillalar mavjud bo'ladi. Muskul tolalari faollashganda aktin bilan miozin o'rtasida o'zaro ta'sirlashish sodir bo'ladi -ko'ndalang ko'prikchalar hosil bo'ladi ATF energiyasi-ning sarflanishi bilan ularning burilishi sodir bo'ladi. Ko'prikchanning burilish tezligi fermentning - miozin ATF-ning faolligiga bog'liq bo'ladi. Ukrainalik tadqiqotchi olim V.N Platonov (1984) tomonidan egizaklar bilan o'tkazilgan tadqiqotlar muskul kompozitsiyasi nasldan-naslga o'tishining yuqori darajasini ko'rsatadi. Turli olimlar-ning muskul kompozitsiyasiga ta'sir

ko'rsatish uchun bo'lgan keyingi urinishlari shu narsani aniqlaganki, 5-6% dan oshiq bo'lmagan tez va sekin muskul tolalari juda tor diapazonda oraliq formaga o'tishi mumkin.

O'z-o'zidan tushunarlik, ATF faolligi muskul tolalarining qisqarish tezligiga ta'sir ko'rsatadi. Shu sababli nasldan-naslga o'tish jismoniy tayyorgarlikning tezkorlik jismoniy sifatini xarakterlaydigan ko'rsatkichlariga ta'sir ko'rsatishi lozim. Ko'p sonli tadqiqotlar, jumladan oxirgi besh yillikda o'tkazilgan tadqiqotlar bu natijalarni ishonarli tarzda tasdiqlaydi. Godik M.A. (1980), Verxoshanskiy YU.V. (1988), Goncharova O.V. (2004) ning ishlarida sprinterlik va tezkor-kuch mashqlarining natijalari muskul kompozitsiyasi bilan bog'lanishini (ATF bo'yicha) ko'rsatadigan ma'lumotlar keltiriladi. Turlicha ATF faolligiga ega bo'lgan muskul tolalarida, qoidaga ko'ra, bir xil fermentlar mavjud bo'ladi, biroq ular turlicha faollikka (fermentlarning massasiga) ega bo'ladi. Sekin muskul tolalarida mitoxondriyalar (aerobik energiya ta'minoti fermentlari), mioglobin, laktatning piruvatga aylanishini ta'minlaydigan laktatdegidrogenazaning izoformalari ko'proq mavjud bo'ladi. Tez. muskul tolalarida miofibrillalar, glikoliz fermentlari, glikogen, piruvatning laktatga aylanishini ta'minlaydigan laktatdegidrogenazaning izoformalari ko'proq mavjud bo'ladi, mitoxondrial massa juda kichik bo'ladi.

LDG izoformalari (M - muskul va N - yurak) xuddi miozinning ATF faolligi kabi nasldan-naslga o'tish bilan shartlanadi deya taxmin qilish mumkin. Bunday holda LDG izoformalarining faolligi bo'yicha muskul tolalarining klassifikatsiyasini bajarish mumkin va shu tariqa muskullarning aerobik glikolizlanish qobiliyatini aniqlash mumkin qondagi LDG izoformalarining faolligini o'lchash natijasida muskul kompozitsiyasini biopsiya o'tkazmasdan turibham baholash mumkin deya tahmin qilinadi. Bu g'oyaning asosida quyidagi gipoteza (mexanizm) yotadi: shiddatli jismoniy yuklamalar – katexola-minlarning faollashuvi - lipidlarning perikisli oksidlanishining faollashuvi - lipid triadasining shakllanishi – shiddat bilan ishlaydigan organlarning hujayra membranalarining singdiruvchanligining ortishi - fermentlarning tomirlarga kuchli tarzda chiqiladi. Shu sababli oqsil fermentlarning chiqishi (yo'qotilishi) hujayra membranalarining xususiyatlarining o'zgarishining oqibat-

laridan biri bo'lib hisoblanadi. Qondagi fermentlarning faolligini aniqlash esa klinik bioximiyada, tadqiqotal tibbiyotda, sport bioximiyasida muhim diagnostik (tashxis qo'yish) uslub bo'lib hisoblanadi.

G'oyalar tadqiqot tarzda suzuvchilarda tekshirib ko'rilgan. Qishda musobaqalardan keyin sportchilarda quyidagi ko'rsatkichlar qayd qilingan: LDG-N 431 ME/l (49%), LDG-M 547 ME/l (51%), yozda esa mos ravishda - 249 (40%) va 388 (60%). Bu ma'lumotlardan ko'rinib turibdiki, absolyut raqamlar sezilarli darajada (ikki martagacha) o'zgarishi mumkin, LDG izoformalarining faollik nisbati esa yetarlicha barqaror bo'ladi. Shuni qayd qilamizki, bu uslub tanlovning sport ixtisoslashuvining faqatgina boshlang'ich bosqichida ish berishi mumkin. Chunki bir qator ishlarda aerobik shug'ullanish mashg'ulotlari ta'sirida LDG-N faolligining o'zgarishi va anaerob shug'ullanish mashg'ulotlari ta'sirida biror-bir ishonchli siljishlarning yo'qligi ko'rsatilgan (E.Lehelror, D.Pette, 1984).

Shundan kelib chiqqan holda, nasldan-naslga o'tadigan alomatlar-ga quyidagilarni kiritish mumkin: muskullardagi muskul tolalarining miqdori; miozin ATF-azasi bo'yicha muskul kompozitsiyasi; LDG izoformalarining faolligi bo'yicha muskul kompozitsiyasi.

Bu ko'rsatkichlar laboratoriya sharoitlarida muskul to'qima-sidan olingan namunalarni gistokimyoviy tahlil qilish ma'lumotlari bo'yicha va muskulning kompyuter tomografiyasi (muskulning anatomik va fiziologik kesimi) ma'lumotlari bo'yicha aniqlanadi.

#### **4.3.2. Yurak va qon tomirlar**

Embriogenezda miokardda differensiallanmagan element-lardan kardiomiotsitlarning shakllanishi, hujayralarning ko'payishi hisobiga organning o'sishi kuzatiladi. Biroq bu jarayonlar dunyoga kelgandan keyin asta-sekin sekinlashadi, hujayra ichidagi jarayonlar maqomini qabul qiladi (Amin L.I. va hammualliflar, 1987). Shundan kelib chiqqan holda, yurakning miokardiotsitlarning boshlang'ich miqdori bilan shartlanadigan o'lchami nasldan - naslga meros bo'lib o'tadi. Agar yana miokardiotsitlarning gipertrofiyasi chegarasiz emasligini, hisobga oladigan bo'lsak, u holda miokardiotsitlarning teng gipertrofiyasida, ya'ni tashqi hayot muhitining teng ta'sir

ko'rsatishida yurakning o'lchami nasldan-naslga meros qilib olinganlikning alomati bo'lishi mumkin. Buni tasdiqlash uchun 12-17 yoshli egizaklarda yurak o'lchamlarini tadqiq qilish (13 juft MZ o'g'il bolalar, 25 juft MZ qiz bolalar, 34 juft DZ o'g'il bolalar, 30 juft DZ qiz bolalar, jami 102 ta juftlik) natijalari xizmat qilishi mumkin (E.E. Uvarova va hammualliflar, 1988). Shu narsa aniqlanganki, Xolbsinger nasldan-naslga o'tish ko'rsatkichlari o'g'il bolalar va qiz bolalarda deyarli bir xil bo'ladi va ko'ndalang kesim uchun  $N = 0,66-0,70$  ni, uzunlik uchun  $N = 0,79$  ni, chuqurlik uchun  $N = 0,72-0,84$  ni, hajm uchun  $N = 0,80-0,92$  ni tashkil qiladi.

Aortaning diametrini yurak uchun muhim parametr deb hisoblash qabul qilingan. Bir qator tadqiqotlarda shu narsa ko'rsatilganki, kichik diametr chap qorinchaning gipertrofiyasiga olib keladi. Bu alomat ham, aftidan, nasldan-naslga meros bo'lib o'tadi. Aortaning diametri koslorodni iste'mol qilishning zaruriy maksimal darajasiga erishishni taminlaydigan omil bo'lib hisoblanishi to'g'risidagi to'g'ridan-to'g'ri ma'lumotlar hozircha mavjud emas. Biroq bu omilning miokardning funksional imkoniyatlari va patologiyaga ta'sir ko'rsatishiga hech qanday shubha bo'lishi mumkin emas.

Qon tomirlari tizimi yuqori plastiklikka ega bo'ladi, ya'ni giperplaziyalanishga yoki redutsiyalanishga tortiladi.

Qon tomiri devorining regeneratorlik potentsiyasini tadqiq qilish endoteliyaning bazal membranasining bevosita atrofida joylashadigan hujayralarda (persitlar yoki adventitsial hujayralar) DNK ning shiddat bilan sintezlanishini ko'rsatadi. Shu narsa aniqlanganki, qon eltuvchi tomirlar devorlarining differensiallanmagan silliq muskul hujayralari shikastlanishda yoki funksional yuklama oshganda mitokiksiklga kirishga qodir bo'ladi (Aruin L.I. va hammualliflar, 1987).

Egizaklar uslubining natijalari bir qator qonuniyatlarni aniqlash imkonini bergan. 14 yoshdan 16 yoshgacha bo'lgan egizaklarda (MZ - 23, DZ - 62) sistolik, pulb va diastolik bosimni va pulb chastotasini o'rganish shuni ko'rsatadiki, yuqorida sanab o'tilgan alomatlar uchun Xolbsinger koeffitsienti ketma-ket 0,70; 0,80; 0,35; 0,71 ni tashkil qiladi. Shundan kelib chiqqan holda, gemodinamik parametrlar birinchisining ko'proq ustivor ta'sir ko'rsatishi bilan nasldan naslga o'tish-muhit omillarining ta'siriga tortilgan bo'ladi.

Yuqorigi tugallanishlarning teri osti venoz o'zanining tuzilishida nasldan-naslga o'tishning roli 61 juft egizaklarda (MZ - 32, DZ - 29) E.E. Uvarova va M.V. Samoylova tomonidan o'rganilgan. Shu narsa aniqlanganki, yuqorigi tugallanishlarning kichik teri osti venalarining arxitektonikasiga genotip ta'sir ko'rsatmaydi. Genotipning qo'lining medial teri osti venasining formasiga va teri osti venoz o'zani tuzilishining umumiy planiga ta'sir ko'rsatishining ortish tendensiyasi qayd qilingan ( $N = 0,40-0,70$ ). Chap tugallanishlarda genotip ko'proq muhim rol o'ynaydi.

Shunday qilib, sportchilarni kislorodni maksimal darajada iste'mol qilishning katta qiymatlariga erishishga nisbatan maxsus talablarni qo'yadigan sport turlariga tanlab olishda yurakning o'lchamiga va aortaning diametriga ham e'tibor qaratish lozim bo'ladi. Qon tomirlari tizimi jismoniy mashqning talablariga mos ravishda moslashadi, bunda nasldan-naslga o'tishning qon-tomirlari tizimining rivojlanishiga ta'sir ko'rsatishini ham inkor qilib bo'lmaydi.

#### **4.3.3. Futbol amaliyotida tanlab olish**

Adabiyotlardan olingan ma'lumotlarni tahlil qilish shuni ko'rsatadiki, futbolchilarning eng muhim funksional imkoniyatlari nasldan-naslga meros bo'lib o'tadigan qo'yilmalar bilan sezilarli bog'lanishga ega bo'ladi. Shu sababli jamoani shakllantirish va tanlab olishda musobaqa faoliyatini tahlil qilishda quyidagilarga alohida e'tibor qaratish lozim bo'ladi: texnik harakatlarni bajarishtezligi (muskul-lardagi tez muskul tolalarining hissasi); maksimal yoki maksimal darajaga yaqin tezliklar bilan bajariladigan harakatlar hajmi (muskullardagi oksidlovchi muskul tolalarining hissasi, muskul tolalarida muskul tipidagi laktatdegidrogenazaning minimal konsentratsiyasi); musobaqa faoliyati davomida yurak qisqarish soni - 150-180 zarba minut (yurak qorinchalarining katta hajmi).

Futbolda tanlab olish g'oyalarini sinovdan o'tkazish ekspert tanlovi va tadqiqot jamoaga Rossiya va MDH mamlakatlaridan yosh futbolchilarni tanlab olish yo'li bilan amalga oshirilgan. Tanlab olish musobaqa faoliyatini pedagogik kuzatish asosida amalga oshirilgan. Yakunda 4 ta himoyachi, 9 ta yarim himoyachi va 6 ta hujumchi -jami bo'lib 19 ta futbolchi tanlab olingan.

Ularning yoshi 14 yoshdan 15 yoshgacha, tanasining uzunligi - 165-182 sm, tana massasi - 59-76 kg bo'lgan.

Tanlashning samaradorligini tekshirish uchun laboratoriya sharoitlarida funksional testdan o'tkazish amalga oshirilgan.

1-test.

Veloergometrda bosqichli test bajariladi. Pedalni aylantirish sur'ati 75 ayl/min, bosqich davomiyligi - 2 daqiqa. Yurak qisqarishlari chastotasi va o'pka ventilyasiyasi qayd qilinadi. O'pka ventilya-siyasining o'zgarish tezligi bo'yicha aerobik va anaerob ostonalarning quvvati, shuningdek kislorodni iste'mol qilish va yurak qisqarishlari chastotasi baholanadi. Kislorodni real va potensial maksimal darajada iste'mol qilish kislorodni aerobik va anaerob ostona darajasida iste'mol qilish ko'rsatkichlari hisoblanadi.

Kislorodni potensial maksimal darajada iste'mol qilish ko'rsatkichi - sportchining glikolitik muskul tolalari oksidlovchi muskul tolalariga to'liq aylangan holatdagi mumkin bo'lgan kislorodni maksimal darajada iste'mol qilish ko'rsatkichini bildiradi.

2-test..

Veloergometrda maksimal sur'at va  $R = \text{Massa} * 0,04 + 2$  (kgs) yuklama bilan pedalni aylantirish bajariladi. Pedalni aylantirish natijalari bo'yicha maksimal alaktat quvvatbaholanadi.

Sportchining aerob imkoniyatlarini anaerob ostona darajasida kislorodni iste'mol qilish bo'yicha baholash ko'proq to'g'ri bo'ladi. Jamoada bu kattalik 30 dan 49 mlO<sub>2</sub>/min/kg gacha o'zgaradi. Oliy malakali futbolchilar uchun bu me'yor 50-60 mlO<sub>2</sub>/min/kg oraliqda bo'lishi lozim.

|  | Bular                                                                      | 1  | 2     | 3     | 4     | 5  |
|--|----------------------------------------------------------------------------|----|-------|-------|-------|----|
|  | Anaerob ostona                                                             | 35 | 35-40 | 40-45 | 45-50 | 50 |
|  | Yurak-qon tomir tizimining holatini kislorodni potensial maksimal darajada |    |       |       |       |    |

Iste'mol qilish bo'yicha ham baholash mumkin. Ma'lumotlarni tahlil qilish shuni ko'rsatadiki, barcha o'yinchilarda oyoq muskullari hozircha aerob imkoniyatlarni oshirish yo'lidagi chegalangan zveno bo'lib hisoblanadi. Jamoada kislorodni potensial maksimal darajada iste'mol qilish 48--67 mlO<sub>2</sub>/min /kg oraliqda o'zgaradi. Oliy liga uchun me'yor 56-70 mlO<sub>2</sub>/min/kg ni tashkil qiladi.

Shuni qayd qilish lozimki, yurak-qon tomir tizimining potensial imkoniyatlari (kislorodni potensial maksimal darajada iste'mol qilish bo'yicha baholanadi) hali tugab bitmagan va aksariyat futbolchilarda oksidlovchi muskul tolalarining funksional imkoniyatlarining, glikolitik muskul tolalarining oksidlovchi muskul tolalariga transformatsiyalanishining ortishi evaziga oshirilishi mumkin. Biroq yurak-qon tomir tizimi hozirgi kunda eng chekka rivojlanish darajasiga erishmagan. 14-15 yoshda yurak-qon tomir tizimining rivojlanishi davom etadi. Shu sababli yurak qisqarish soni 170-190 zar/min darajaga chiqadigan shug'ullanish mashg'ulotlari topshiriqlarini mashg'ulotlari jarayonidan chiqarib tashlash lozim bo'ladi. Ikki tomonlama o'yinlar bu hisobga kirmaydi. Sportchilarni mazkur tanlashda yurak faoliyatida sezilarli buzilishlar biz tomonimizdan aniqlanmagan.

Tayyorgarlik davomida ularda rivojlanish jarayonlari ko'proq shiddat bilan borgan ba'zi bir futbolchilarda yurak-qon tomir tizimining potensial imkoniyatlari o'sgan.

### **Miokardning gipertrofiya va dilyatatsiya darajasi yoki yurak-qon tomir tizimining tayyorgarlik darajasining me'yorlari.**

| Ballar                                                 | 1  | 2     | 3     | 4     | 5  |
|--------------------------------------------------------|----|-------|-------|-------|----|
| Kislorodni potensial maksimal darajada iste'mol qilish | 55 | 55-60 | 60-65 | 65-70 | 70 |

Ayniqsa miokardning pubergat shakllanish jarayonlari hali tugamagan sportchilarga alohida e'tibor qaratish lozim bo'ladi. Shug'ullanish mashg'ulotlari jarayonida bu sportchilarda yurak qisqarish sonili minutiga 180 zarbadan oshib ketishiga yo'l qo'yish va uzoq muddat shu pulsni ushlab turish yaramaydi. Xususan, ikki tomonlama o'yinlarni to'liq ikki taymda o'tkazish tavsiya qilinmaydi, bunda bir taym o'ynash yetarli bo'ladi.

Tezkor-kuch imkoniyatlari maksimal alaktat quvvat bo'yicha baholanadi. Jamoada nisbiy maksimal alaktat quvvat 11,0 dan 14,8 Vt/kg gacha o'zgaradi. Me'yor - 12 Vt/kg dan oshiq.

### **Oyoq muskularining tezkor-kuch tayyorgarlik darajasining me'yorlari.**

| Ballar                  | 1    | 2     | 3     | 4     | 5    |
|-------------------------|------|-------|-------|-------|------|
| Maksimal alaktat quvvat | < 10 | 10-11 | 11-12 | 12-13 | > 13 |

#### **4.3.4. O'smirlar jamoasida jismoniy tayyorgarlikni rejalashtirish**

14-15 yoshli futbolchilar jismoniy rivojlanishning pubertat bosqichida yoki pubertat bosqichdan keyingi bosqichida bo'ladilar. Bu paytda tana qismlarining shiddat bilan o'sishi, qondagi gormonlar konsentratsiyasining yuqori bo'lishi tufayli muskullar gipertrofiyasi sodir bo'ladi. Yurak-qon tomir tizimining, avvalambor miokardning rivojlanishi tayanch-harakat apparatining rivojlanishidan orqada qoladi. Ontogenezning bu o'ziga xos xususiyati o'smirlik yoshidagi futbolchilarning yuklamalarini rejalashtirishga o'z hukmini o'tkazadi. Shug'ullanish mashg'ulotlari jarayonidan yurak qisqarishi sonining 180 zarba/min dan oshib ketishini chaqiradigan 30 s dan oshiq davomiylkdagi yuklamalarni to'liq chiqarib tashlash lozim bo'ladi. Futbol o'yinlari bu hisobga kirmaydi, chunki o'yin paytida yuklama-larni boshqarishning iloji bo'lmaydi. Biroq o'yinlar soni bir haftada bittadan oshmasligi lozim. Faqat shunday holdagina miokard yetar-licha to'liq qayta tiklanishga ulguradi. Shundan klb chiqqan holda asosiy yuklama oksidlovchi muskul tolalarining gipertrofiyasini rivojlantirishga va glikolitik muskul tolalaridagi mitoxondriyalarning massasini oshirishga qaratilgan bo'lishi lozim.

Qo'yilgan maqsadga erishish uchun futbolchilarni tayyorlashning quyidagi haftalik prinsipial rejasi ishlab chiqilgan.

Yakshanbada - ikki tomonlama o'yin. Bu o'yin yurak qisqarish sonining sezilarli darajada ortishini chaqiradi. U katta yoshli futbolchilarning yurak qisqarishlari chastotasiga qaraganda 10-20% ga oshiq bo'ladi. Shu sababli tayyorgarlik davri va norasmiy o'yinlarni o'tkazish paytida o'yinchilar o'yinda 45 minutdan oshiq (bir taym) ishtirok etmasliklari lozim. O'yinda ishtirok etish muskullarning uvishish darajasiga bog'liq ravishda glikolitik muskul tolalaridagi mitoxondriyalarning rivojlanishiga ijobiy

yoki salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkin. Glikolitik muskul tolalarida miofibrillalarning sintez-lanishining qandaydir bir rag'batlantirilishi, kuchning ortishi uchun shart-sharoitlar vujudga keladi. Miokard uchun o'yinda qatnashish ko'proq salbiy oqibatlarga olib keladi, chunki miokardning gipok-siyasi hodisasi o'z o'rniga ega bo'ladi.

Dushanba - dam olish kuni.

Seshanba. Birinchi shug'ullanish mashg'uloti - texnik-taktik mashg'ulot.

Jismoniy tayyorgarlik nuqtai-nazaridan glikolitik muskul tolalari-dagi mitoxondriyalarni rivojlantirishga urg'u beriladi. Maxsus texnik harakatlar bunday tayyorgarlik vositasi bo'lib hisoblanadi. Ular 2-5 sekund davomida mumkin bo'lgan maksimal shiddat bilan bajariladi. Masalan:

A) jarima maydoni rayoniga pas beriladi, futbolchi 10-15 m masofadan yugurib keladi va to'xtamasdan darvozaga zarba beradi;

B) 3-5 ta ustunni aldab o'tish bilan to'pni olib yurish bajariladi (10-15 metr), darvozaga zarba beriladi.

Faol harakatlar paytida futbolchi oyoq muskullaridagi deyarli barcha muskul tolalarini faollashtiradi, 2-5 s davomida u ATF va kreatin-noorganik fosfatning ozgina qismini sarflaydi. Shu sababli bu substratlarning resintezlanishi aerob glikolizlanish yordamida ham, anaerob glikolizlanish yordamida ham samarali boradi. Agar dam olish intervali 45-60 s oraliqda bo'lsa, u holda glikolitik muskul tolalarida sezilarli uvishish sodir bo'lmaydi va bu mitoxondriyalarning rivojlanishi (giperplaziyalanishi) uchun sharoit yaratadi. Ko'p sonli bunday tezlanishlar va yugurishlar bajarilgan taqdirda (20-50 marta) glikolitik muskul tolalarida miofibrillalarning giperplaziyalanishi uchun ham sharoit yaratiladi. Ikkinchi mashg'ulot - kuchni rivojlantirishga qaratilgan mashg'ulotidan iborat bo'ladi. U to'rtboshli muskul va sonning orqa yuzasidagi muskullarda oksidlovchi muskul tolalarining gipertrofiyasini rivojlantirishga qaratiladi. Bunda quyidagi vositalardan foydalaniladi, masalan:

1- mashq - sherigini yelkaga o'tqazish bilan o'tirib-turish, o'tirib-turish darajasi - son gorizontal darajagacha, yuqoriga ko'tarilish balandligi - 15-20 sm dan oshiq emas;

Bunday holda muskullar bo'shashmaydi va 20-50 s dan keyin sonning old yuzasidagi muskullarda oksidlovchi muskul tolalarining

uvishishi bilan chaqiriladigan og'riqlar paydo bo'ladi.

2- mashq - qo'llar bilan orqaga tayangan holda polda o'tirgan holatdan to'sni maksimal darajada yuqoriga ko'tarish bajariladi. So'ngra to's pastga tushiriladi, biroq polga tegmaydi. Bu mashq ham sonning orqa yuzasidagi muskullarni va katta dumba muskulini bo'shashtirmasdan bajariladi. U ham 20-50 s, qattiq og'riq his qilinguncha davom etishi lozim. Agar to's faqatgina bitta oyoqning muskullari bilan ko'tarilsa, yuklamani oshirish mumkin.

Bu mashqlarni aylanma bo'yicha navbatma-navbat uch martadan bajarish super seriyani tashkil qilidi. Shundan keyin aerobik xarakterdagi mashqlarni bajarish bilan 5-10 minut dam olish talab qilinadi. Shu holatda to'p bilan to'pni o'yinga kiritish va darvozaga zarbaberish ko'rinishidagi ishlarni bajarish lozim bo'ladi. Muskullar toliqqanda, yetarlicha katta miqdordagi sut kislotasini to'plaganda ijro qilish apparatining toliqqan holatiga mos keladigan harakatlanish dasturlarini shakllantirish lozim bo'ladi. S.V Golomazov (1997) bilan birgalikda o'tkazilgan tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, ijro qiluvchi apparatning har bir yangi holatiga yangi harakatlanish dasturi talab qilinadi. Aynan shu sababli futbolchilarning kuch imkoniyatlari ortishi bilan ular to'p bilan ishlashda diskoordinatsiyani (muvofiqlashishning yo'qolishini) his qila boshlaydilar.

Bitta yoki ikkita super seriyani bajarish tonusni barqarorlashtiradigan mashg'ulot bo'lib hisoblanadi. Undan kuch tayyorgarligini ushlab turish uchun haftasiga 2-4 marta foydalanilishi mumkin. 3-5 super seriyalar bajarilgan taqdirda mashg'ulot rivojlantiruvchi mashg'ulotiga aylanadi. Bunday mashg'ulot har 7-15 kunda bir marta o'tkaziladi. Chorshanba - nisbiy dam olish kuni, oksidlovchi muskul tolalarida miofibrillalarning sintezlanishini ushlabturish uchun maxsus tezkor-kuch mashqlarini bajarish kuni bo'lib hisoblanadi. Bunday holatda shug'ullanish mashg'ulotining eng yaxshi variant standart holatlarni ishlab chiqishdir. Masalan, darvozabonga 2-5 kishi bo'lib hujum qilish bilan jonli devordan aylantirib jarima zarbasini berish, jarima zarbalari va burchak zarbalarini sakrashlar va boshbilan darvozaga zarba berishlar bilan yoki to'pni boshbilan sherikka zarbaberish uchun tashlab berish bilan bajarish.

Bunday harakatlarni bajarish muskullarning maksimal kuch imkoniyatlarini yuzaga chiqarishni talab qiladi va hajm yetarlicha

katta bo'lganda - 20-50 ta tevlanishlar va sakrashlar bajarilganda sekin muskul tolalarining ham, tez muskul tolalarining ham gipertrofiyasiga ko'maklashadi. Oksidlovchi muskul tolalari (sekin muskul tolalari) miofibrillalarning sintezlanishini muvaffaqiyatli davom ettiradi. Chunki bunday shiddatli shug'ullanish mashg'ulotlaridan keyin qonda gormonlar konsentratsiyasi yuqori bo'ladi.

Payshanbada - hajmi bo'yicha katta shug'ullanish mashg'uloti o'tkaziladi. U glikolitikmuskul tolalarida mitoxondriyalarning giperp-laziyalanishiga yo'naltiriladi.

Birinchi mashg'uloti - texnik-taktik mashg'ulotdan iborat bo'ladi. Jismoniy tayyorgarlik nuqtai-nazaridan glikolitik muskul tolalaridagi mitoxondriyalarni rivojlantirishga urg'u beriladi. Maxsus texnik harakatlar bunday tayyorgarlikning vositalari bo'lib hisoblanadi. Ular 2-5 s davomida mumkin bo'lgan maksimal shiddat bilan bajariladi. Bu xuddi seshanba kunidagi shug'ullanish mashg'ulotlariga o'xshaydi.

Ikkinchi mashg'uloti - umumiy jismoniy tayyorgarlikdan iborat bo'ladi. Bunda "tayanch-harakat apparatini eng ayaydigandan vositalardan eng qattiq vositalarga tomon" ketma-ketlikda joylashtirilgan quyidagi vositalardan foydalanilishi mumkin: 15-16 s da 100 m ga yugurish, dam olish intervali - 120s, dam olish - passiv, 1030 marta takrorlanadi; 30-34 s da 200 m ga yugurish, dam olish intervali - 120s, dam olish - passiv, 1030 marta takrorlanadi; tepalikka qarab sakrashlar, 10-20 ta sakrash, dam olish intervali - 120s, dam olish - passiv, 10-30 marta takrorlanadi; tepalikka qarab 10-15 m tevlanish olish, dam olish intervali - 120s, dam olish - passiv, 10-30 marta takrorlanadi; maydonda ko'p martalik sakrash, kuchning 2/3 qismi bilan 20-30 ta sakrash bajariladi. Dam olish intervali - 120s, dam olish - passiv, 10-30 marta takrorlanadi; kuchning 2/3 qismi bilan 20-30 m ga sprint, dam olish intervali - 120 s, dam olish - passiv, 10-30 marta takrorlanadi;

70-90 sm balandlikdagi 10 ta to'siq orqali sakrash, dam olish intervali - 120 s, dam olish - passiv, 10-30 marta takrorlanadi;

Jumada - umumjamoaaviy o'zaro harakatlar ishlab chiqiladi. Oyoq muskullaridagi mitoxondriyalar rivojlantiriladi. Vosita - hujumchilarning 3-5 daqiqa davomida himoyaga qarshi o'ynashi. Qayta tiklanish va texnik-taktik harakatlarni tahlil qilish uchun tanaffus

5-10 minut 5-10 marta takrorlanadi.

Shanbada - o'yinchilarni yakshanba kundagi o'yinga tayyorlash, fiziologik jihatdan bu faol dam olishdan iborat bo'ladi. Mazkur mikrotsiklni rejalashtirishga asos bo'lib xizmat qilgan fiziologik qonuniyatlardan yoshlar jamoasini tayyorlashda foydalanilgan. Amalga oshirilgan ishlar natijasida quyidagi natijalar olingan.

Bir yillik tayyorgarlik davomida jamoa 58 ta rasmiy o'yin o'tkazgan. Bu vaqt ichida ular Moskva shahar chnmpioni bo'lganlar. Bunda birinchi davrada 10 ta uchrashuvda g'alaba qozonganlar, 2 ta o'yinda durang o'ynaganlar, ikkinchi davrada esa barcha o'yinlarni yutganlar. Rasmiy turnirlarga tayyorgarlik doirasidagi barcha o'yinlarda tadqiqot jamoa g'olib chiqqan, raqiblar esa Rossiya, Turkiya, Bolgariya, Chexiya, Slovakiya, Fransiyaning eng yaxshi jamoalari bo'lgan. Jamoa Fransiya o'tkazilgan xalqaro turnirlarda ishtirok etgan va ularda g'olibbo'lgan: Kristelb - 2000 yil 21-24 aprel va Lion - 2000 yil 16-18 iyul. O'yinchilarning 2000 yilgi mavsumdagi o'yin yakunlariga ko'ra 6 ta o'yinchi Rossiya milliy terma jamoasi safiga kiritilgan.

Tadqiqot jamoani testdan o'tkazish ma'lumotlari shug'ullanish mashg'ulotlari jarayonining taklif qilingan variantining yuqori samaradorligini tasdiqlagan. Futbolchilar yog' to'qimalari massasini sezilarli darajada kamaytirganlar, tana massasini oshirganlar. Maksimal alaktat quvvat va oyoq muskullarining aerobik imkoniyatlari ko'rsatkichlarini oshirganlar. Umuman olganda yosh futbolchilarning tayyorgarlik darajasi xalqaro toifadagi sportchilarning ma'lumotlariga mos keladi.

### **Nazorat savollari**

1. Futbolchining jismoniy tayyorgarligini rejalashtirish deganda nimalarni bilasiz?
2. Yillik makrosiklda odatda necha davrlarga ajratiladi?
3. Jismoniy tayyorgarlikni rejalashtirish texnologiyasi deganda nimalar tushunasiz?
4. Tavsiyalarning mos kelishini tadqiqot tarzda tekshirish bo'yicha nimalar bilasiz?
5. Yosh futbolchilarni tanlash va tayyorlash bo'yicha qandan ma'lumotlarga egasiz?

## **V BOB. MILLIY TERMA JAMOANING JAHON CHEMPIONATIGA BEVOSITA TAYYORGARLIGI**

Jahon chempionatida ishtirok etish har xil jamoalardan, ko'pincha xorijiy klublardan o'yinchilarni jalb qilishni talab qiladi. Har bir mamlakatda o'zining milliy chempionatini o'tkazish taqvimini (kalendari) bo'ladi, shu sababli bir xil tayyorgarlik darajasiga ega bo'lgan futbolchilarni to'plash qiyin bo'ladi, ba'zan esa to'plab bo'lmaydi ham. Shu sababli ko'pgina hollarda murabbiylar jamoani tayyorlash uchun bor-yo'g'i 6-10 kun vaqtga ega bo'ladilar.

Qoidaga ko'ra, Jahon Chempionatlari va Osiyo chempionatlari yozning oxirida, Yevropa va Amerikadagi milliy chempionatlar oxiriga yaqinlashib qolganda o'tkaziladi. Bunday hollarda aksariyat futbolchilar jismoniy tayyorgarlik darajasini pasaytira boshlaydilar, mikro va makrojaro sikllarda hatlarni to'plab oladilar. Oshiqcha shug'ullanganlik holatida bo'lishlari ham mumkin. Shu sababli musobaqaga bevosita tayyorgarlik bosqichini ikkita davrga - qayta tiklanish davri (2 hafta) va tayyorgarlik davriga (5 hafta) ajratishni taklif qiladi.

### **§5.1 Qayta tiklanish davri**

Barcha tayyorgarlik uslublarini J.Bangsbo (1998) aerobik va anaerob uslublarga ajratadi.

Aerob mashqlar uslublarning ikkita guruhini - past va yuqori shiddatga ega bo'lgan mashqlarni o'z ichiga oladi.

Past shiddatga ega bo'lgan aerob mashqlar yugurish mashqlari va maxsus tayyorgarlik mashqlari bo'lishi mumkin. Yugurish mashqlari 60% kislorodni maksimal darajada istemol qilish bilan takroriy yoki uzluksiz uslubda bajariladi. Maxsus vositalar, ya'ni texnik-taktik harakatlardan ham yurak qisqarishlari chastotasi 150 zar/min dan oshiq bo'lmaganda turlicha variantlarda foydalaniladi.

Yuqori shiddatga ega bo'lgan aerobik mashqlar 120-130% kislorodni maksimal darajada iste'mol qilish quvvatiga ega bo'lgan mashqlar ko'rinishida bajariladi. Ularning davomiyligi 5-15 s ni, dam olish intervali 1-2 min ni tashkil qiladi. Yugurish mashqlari, sakrash mashqlari yoki maxsus texnik-taktik mashqlar bajariladi.

Anaerob mashqlar ham uslublarning ikkita guruhiga - tezlik va tezlikka bardoshlilik guruhlariga ajratiladi. Tezlik mashqlari 10-50 m masofaga maksimal shiddat bilan yugurish mashqlari ko‘rinishida bajariladi.

Tezlikka chidamlilik uzoq davom etadigan mashqlar, qoidaga ko‘ra, texnik-taktik tayyorgarlik vositalari yordamida mashq qilinadi. Masalan 4 ta hujumchi jarima maydoni rayonida 3-4 minut davomida 4 ta himoyachidan tashkil topgan himoyani yengib o‘tadi. Barcha harakatlar maksimal shiddat bilan bajariladi. Har bir alohida futbolchi vaqtning bu davrida 3-7 s yoki 15-42 s davomida sof holda 5-6 marta maksimal shiddat bilan harakatlanadi. Ushbu mashq 5-10 minut dam olish intervali bilan takrorlanadi.

Ikki haftalik qayta tiklanish davrida shug‘ullanish mashg‘ulotlari shunday tuziladiki, bunda organizmning barcha asosiy tizimlari qayta tiklansin. Asosiy vaqt past shiddatga ega bo‘lgan aerob mashqlarga sarflanadi. Yuqori shiddatga ega bo‘lgan yuklamalarning bo‘lmashligi adaptatsion zahiraning qayta tiklanishi (buning nimaligini hech kim bilmaydi) va muskullar va paylardagi, ochiq va yashirin shikastlanishlarning tuzalishi nuqtai-nazaridan ijobiy samara beradi. Biroq shu narsa ma‘lumki, yuklamalar shiddatining pasayishi shug‘ullan-ganlikning pasayishiga olib keladi. Masalan, kislorodni maksimal darajada iste‘mol qilish unchalik sezilarli bo‘lmagan darajada pasa-yadi. Biopsiya ma‘lumotlariga ko‘ra esa oksidlovchi fermentlar sintetazaning faolligi (massasi) 80% gacha kamayadi, anaerob fermentlarning faolligi amalda o‘zgarmaydi (J.Henriksson, J.Reitman, 1997).

Bu faktlar jismoniy tayyorgarlikning kislorodni maksimal darajada iste‘mol qilish kabi ko‘rsatkichlar past informativlikka ega ekanligini ta’kidlashni ishonarli tarzda tasdiqlaydi. Aerob ostonada kislorodni iste‘mol qilish yoki aerob ostonadagi quvvat informativ ko‘rsatkich bo‘lishi lozim, chunki ular faol muskullardagi mitoxondriyalarning massasini harakterlaydi.

## **§5.2 Tayyorgarlik davri**

Musobaqalar oldidan tayyorgarlikni 5 hafta davomida o‘tkazish taklif qilinadi. Birinchi uch haftada yuqori shiddat bilan bajariladigan

aerob mashqlarning, shuningdek tezlik va tezlikka chidamlilik mashg'ulotlarining hajmi ko'paytiriladi. So'ngra keyingi ikki haftada tezlikka chidamlilik mashqlarining hajmi asta-sekin kamaytiriladi. Yuqori shiddat bilan bajariladigan aerob mashqlar esa avvalgi hajmlarda saqlab qolinadi.

Tayyorgarlik davrini tuzishning asosida qandaydir bir nazariy qoidalar emas, balki tadqiqot natijalarning natijalari yotadi.

Maxsus tashkil qilingan tadqiqotlarda turlicha shiddat va hajmga ega bo'lgan shug'ullanish mashg'ulotlarining ta'siri o'rganilgan. Bunda shu narsa ko'rsatilganki, past shiddat bilan bajariladigan yuklamalardan foydalanish ssitrat sintetaza faolligining pasayishiga olib keladi. Yuqori shiddat bilan bajariladigan aerob yo'nalishdagi yuklamalarni bajarish esa oksidlovchi fermentlarning sezilarli dara-jada ortishiga va maxsus yo'lakda yugurish davomiyligining ortishiga olib keladi.

Shu munosabat bilan uch hafta davomida yuqori shiddat bilan bajariladigan aerob mashqlar hamda tezlik va tezlikka chidamlilik mashg'ulotlarining hajmini yuqori darajaga ko'tarish va shu darajada ushlab turish taklif qilinadi.

Oxirgi ikki haftada yuklamalarning xarakteri o'zgarmaydi. Biroq tezlik va tezlikka chidamlilik mashg'ulotlarining hajmi 1/3 ga qadar asta-sekin kamaytiriladi. Yuklamalar hajmining kamaytirilishi, ayrim tadqiqotlarning ko'rsatishicha, hatto ish qobiliyatining ortishiga olib keladi.

### **§5.3 Turnir davomida jismoniy tayyorgarlik**

Turnir boshlanishiga ikki kun qolganda cheklangan kenglikda hujum qilish va himoyalaniшни imitatsiya ko'rinishidagi yuqori shiddat bilan bajariladigan aerob yo'nalishdagi shug'ullanish mashg'ulotlarini o'tkazish tavsiya qilinadi (jarima maydoni sohasi, 4 kishi 4 kishiga qarshi, hujum qiluvchilarning to'pga ikki marta teginislari bilan).

O'yindan keyin past shiddat bilan bajariladigan aerob shug'ullanish mashg'ulotlarini o'tkazish tavsiya qilinadi. Agar o'yingacha hali 2 kun bor bo'lsa, u holda albatta tezlik mashg'uloti yoki 20-30 minut davomiylikka ega bo'lgan yuqori shiddat bilan bajariladigan

aerobik shug‘ullanish mashg‘uloti o‘tkaziladi.

Shug‘ullanish mashg‘ulotlari davomida futbolchilarning individual o‘ziga xos xususiyatlarini, oshiqcha shug‘ullanganlikning paydo bo‘lish ehtimolini hisobga olish lozim bo‘ladi.

O‘yinda ishtirok etmagan o‘yinchilar uchun har bir o‘yindan keyin yuqori shiddat bilan bajariladigan katta hajmdagi aerob shug‘ullanish mashg‘ulotlarini va unchalik katta bo‘lmagan hajmda tezlikka bardoshlilik mashg‘ulotini bajarish tavsiya qilinadi. Bu o‘yinchilar turnirning final qismiga borib yetakchi o‘yinchilarga aylanishlari mumkin. Chunki boshqa o‘yinchilarda finalga borib jarohatlar va sariq kartochkalar to‘planib qolgan bo‘ladi.

Ovqatlanishni to‘g‘ri tashkil qilishning muhimligini qayd qilib o‘tamiz. Xususan, o‘yindan keyin albatta uglevodlarga to‘yingan ichimliklarni ichish lozim bo‘ladi.

Shunday qilib, milliy terma jamoalarni musobaqalar oldidan bevosita tayyorlashni rejalashtirish hatto ideal holatda ham qandaydir bir tadqiqot ma’lumotlar va murabbiylar hamda olimlar - tajribasiga tayanadigan intuitiv qoidalar asosida tuziladi. Shug‘ullanish mashg‘ulotlari jarayonining mazmuni (nimalarni o‘z ichiga olishi) va ma’nosi (nimalarni ko‘zlashi) hech qandayiga oydinlashtirilmaydi.

## **§5.4 Musobaqalar oldidan bevosita tayy orlanish nazariyasi**

Aytaylik, Jahon chempionati yoki Yevropa, Osiyo chempionati o‘tkazilishiga 7 hafta qolgan bo‘lsin. O‘quv- mashg‘ulotlari yig‘iniga milliy chempionat o‘yinlarining eng kamida yarmida qatnashgan 22 tadan oshiq o‘yinchilar chaqirilgan bo‘lsin. Bu o‘yinchilarning texnik-taktik darajasi qanoatlanarli ekanligini, jismoniy holati miokard va endokrin tizimining oshiqcha shug‘ullanganlik holatiga yaqin bo‘lishi mumkinligini (miokard distrofiyasi va buyrak usti to‘qimalarining zahira imkoniyatlarining tugashi) bildiradi. Ko‘pgina futbolchilarda kulubi jarohatlar to‘plangan bo‘ladi.

Shu munosabat bilan musobaqalarga bevosita tayyorgarlik bosqichi quyidagi davrlarga ajratiladi: tiklanish qilish davri; tayyorlanish davri; musobaqa oldi davri.

### 5.4.1. Tiklanish qilish davri

Oshiqcha shug'ullanganlik holatlarini bartaraf qilish va muskul jarohatlarining tuzalishini tezlatish uchun mos keluvchi mashg'ulotlari jarayoni va qayta tiklash tadbirlarini tashkil qilish zarur bo'ladi.

Reabilitatsiya qilish jarayonlarining asosida gormonlarning odam organizmi hujayralarining genetik apparatiga ta'sir ko'rsatish mexanizmlari yotadi. Shu sababli bu davrda kuch mashqlari asosiy mashqlar bo'lib hisoblanadi. Ular rivojlanuvchi rejimda bajarilishi, ya'ni har bir muskul guruhiga yondashuvlar soni 9-12 ni tashkil qilishi lozim. Bu qon va to'qimalarda gormonlar konsentratsiyasining ortishiga, va demak muskullar hamda odam organizmining boshqa to'qimalarida sintezlanish jarayonlarining tezlashishiga olib keladi. Boshqa tayyorgarlik vositalarining hajmi futbolchilarning organizmida sintezlanish jarayonlarini energiya bilan ta'minlash uchun minimumga qadar kamaytirilishi lozim.

Parhez saqlash va oziq-ovqat qo'shimchalarini qabul qilish reabilitatsiya qilish jarayonlarida muhimlikda boshqalaridan kam bo'lmagan omil bo'lib hisoblanadi. Parhez saqlash oqsillarning oshirilgan hajmini - 1,5-2,0 g/kg ni o'z ichiga olishi lozim. Oziq-ovqat qo'shimchalari kreatin (5 g), shoxchalangan aminokislotalar (leysin, izoletsin, 5-10g), natriyssitrat (5-10 g), mineral moddalar, vitaminlarni o'z ichiga olishi lozim.

Reabilitatsiya qilish davrining dasturi

1-mezotsikl 4 kundan iborat bo'lgan 3 ta yoki 4 ta quyidagi mikrosikl-larni o'z ichiga oladi. Har bir mikrosikl asosiy muskul guruhlari - tos-son va tizza bo'g'inini yoyadigan muskullar, tizza va boldir-oyoq kafti bo'g'inlarini bukadigan muskullarning oksidlovchi muskul tolalari uchun bittadan rivojlantiruvchi shug'ullanish mashg'ulotlarini o'z ichiga oladi.

1-mikrotsikl.

1-kun. Birinchi shug'ullanish mashg'uloti. Texnik-taktik tayyorgarlik (yurak qisqarish soni 100-130 zarba minut). Davomiyligi - 60 minut.

Ikkinchi shug'ullanish mashg'uloti. Kuch tayyorgarligi, boldir va tos-son bo'g'inlarini yoyadigan muskullardagi oksidlovchi muskul

tolalarining kuchini oshirish (oksidlovchi muskul tolalaridagi miofibrillalar miqdorini oshirish), aynan esa - o'tirib turishlar. O'tirib-turish son gorizontalar darajaga erishadigan holatdan son 20-30 gradusga bukilaridigan darajagacha bajarilaradi. Bu mashq yarim o'tirib - turish bilan, berilgan yondashishda muskullarni bo'shashtirmasdan bajarilishini bildiradi. Har bir yondashish muskullarda kuchli og'riq boshlanguncha davom etadi. Mashqning davomiyligi 30-45 s ni tashkil qiladi. Bunday holda yelkadagi shtanga ko'rinishidagi yuklama odatda 50-70 kg (maksimal og'irlikdan 40-60%) ni tashkil qiladi. Muskullardagi og'riq muskullarning uvishishi, psixik zo'riqish bilanbog'lanadi, shu sababli gipotalamusning qo'zg'alishi, Shundan keyin esa gipofizdan gormonlar majmuasining ajralishi vujudga keladi.

Yondashuvlar superseriyalar ko'rinishida -30-45 s dam olish intervali bilan 3 marta yondashish bilan bajarilaradi. Super seriyalar o'rtasida dam olish intervali 5-10 minut davom etadi va qorin, orqa muskullari, qo'llarni bukadigan va yoyadigan muskullar uchun mashqlar bilan to'ldiriladi. Bu mashqlar o'rtacha qarshilik, qulay sur'at bilan, yengil mahalliy toliqish his qilinguncha bajarilaradi. Masalan, yotgan holatda 10 marta gavadani bukish bajarilaradi, futbolchi ag'darilaradi va 10 marta orqani bukib-yoyishni bajaradi. Bu ikkita mashq 5 marta (5 davra) takrorlanadi.

1-kun. Birinchi shug'ullanish mashg'uloti. Texnik-taktik tayyorgarlik (yurak qisqarish soni 100-130 zarba minut). Davomiyligi - 60 minut.

Ikkinchi shug'ullanish mashg'uloti. Kuch tayyorgarligi, bukilaridigan muskullardagi oksidlovchi muskul tolalarining kuchini oshirish (oksidlovchi muskul tolalaridagi miofibrillalar miqdorini oshirish), aynan esa - toshni ko'tarish. Tosni ko'tarish polda qo'llarni orqaga tirab o'tirgan holatda bajarilaradi. Tos yuqoriga eng chekka darajagacha ko'tarilaradi, biroq polga tushirilmaydi. Bu berilgan yondashuvda mashq muskullarni bo'shashtirmasdan bajarilishini bildiradi. Har bir yondashuv muskullarda kuchli og'riq his qilinguncha davom ettiriladi. Mashqning davomiyligi 30-45 s ni tashkil qiladi. Yuklama oshirilaradi, shunda oyoqlar to'g'irlanadi, yoki bir oyoq bilan bajarilaradi, yoki tosga qo'shimcha yuk qo'yish bilanbajarilaradi. Trenajerlar mavjud bo'lganda mashqlar

boldirni bukish ko'rinishida bajarilishi mumkin, biroq cheklangan amplituda va o'rtacha qarshilik bilan (o'rtacha quvvatdan 30-50%). Muskullardagi og'riq muskullarning uvishishi, psixik zo'riqish bilan bog'lanadi, shu sababli gipotalamusning qo'zg'alishi, Shundan keyin esa gipofizdan gormonlar majmuasining ajralishi vujudga keladi.

Yondashuvlar superseriyalar ko'rinishida - 30-45 s dam olish intervali bilan 3 marta yondashish bilan bajariladi. Super seriyalar o'rtasida dam olish intervali 5-10 minut davom etadi va qorin, orqa muskullari, qo'llarni bukadigan va yoyadigan muskullar uchun mashqlar bilan to'ldiriladi. Bu mashqlar o'rtacha qarshilik, qulay sur'at bilan, yengil mahalliy toliqish his qilinguncha bajariladi. Masalan, ko'krak bilan yotgan holatda gavgani 10 marta ko'tarib-tushirish bajariladi, futbolchi ag'dariladi va orqasi bilan yotgan holatda tirsaklarni tizzaga joylashtirgan holda qo'lni bukishni bajaradi, oyoqlar qo'lning bukilishiga qarshilik qiladi. Bu mashq 10 marta takrorlanadi. Bu ikkala mashq 5 marta (5 davra) takrorlanadi. Agar to'siq bor bo'lsa (balandligi 1 m), eng yaxshisi to'sinda tortilish yoki qo'lni bukishni trenajerlarda bajargan ma'qul.

2-kun. Birinchi shug'ullanish mashg'uloti. Texnik-taktik tayyorgarlik (yurak qisqarishlari soni 100-130 zar minut). Davomiyligi - 60 minut.

Ikkinchi shug'ullanish mashg'uloti. Kuch tayyorgarligi, bukadigan muskullardagi oksidlovchi muskul tolalarining kuchini oshirish (oksidlovchi muskul tolalaridagi miofibrillalar miqdorini oshirish), aynan esa - oyoq uchida ko'tarilish. Oyoq uchida ko'tarilish tovonlar tushirilgan, biroq polga tegmay turgan holatda bajariladi, oyoq kaftlarining uchlari balandlikda turadi, oyoq kaftlari eng chekka darajagacha bukiladi. Bu - mashq berilgan yondashishda muskullarni bo'shashtirmasdan bajarilishini bildiradi. Har bir yondashish muskul-larda kuchli og'riq boshlanguncha davom etadi. Mashqning davomiy-ligi 30-45 s ni tashkil qiladi. Bunday holda yelkadagi shtanga ko'rinishidagi yuklama odatda 50-70 kg (maksimal og'irlikdan 40-60%) ni tashkil qiladi. Muskullardagi og'riq muskullarning uvishishi, psixik zo'riqish bilan bog'lanadi, shu sababli gipotalamusning qo'zg'alishi, Shundan keyin esa gipofizdan gormonlar majmuasining ajralishi vujudga keladi.

Yondashuvlar superseriyalar ko'rinishida - 30-45 s dam olish

intervali bilan 3 marta yondashish bilan bajariladi. Super seriyalar o'rtasida dam olish intervali 5-10 minut davom etadi va qorinning egri muskullari uchun mashqlar bilan to'ldiriladi. Bu mashqlar o'rtacha qarshilik, qulay sur'at bilan, yengil mahalliy toliqish his qilinguncha bajariladi. Masalan, orqa bilan yotgan yotgan holatda bajariladi, bunda oyoqlar tizza bo'g'inlaridan bukilgan bo'ladi. Gavdani 10 marta o'ng tomonga bukish va aylantirish bajariladi, futbolchi xuddi shu mashqni gavdani chap tomonga 10 marta aylantirish bilan ham bajaradi. Bu ikkita mashq 5 marta (5 davra) takrorlanadi.

2-kun. Dam olish va massaj, ulbtra tovush, elektrofarez va boshqalar ko'rinishidagi qayta tiklash tadbirlarini, jarohatlangan muskullar uchun protseduralar o'tkazish kuni.

Texnik-taktik shug'ullanish mashg'ulotlari standartholatlarni o'ynash, avvalambor jarima zarbalari, burchak zarbalarini bajarish, to'pning har xil holatlari - tinch turgan holati, tebranishi, uchishi, ko'chishi holatlaridan darvozaga (devorga) zarba berish ko'rinishida bajariladi. Mazkur mikrotsikl 3-4 marta takrorlanadi.

#### **5.4.2. Tayyorgarlik davri**

Mazkur mezotsiklning davomiyligi ikki-uch haftani tashkil qiladi. Asosiy maqsad - kuch tayyorgarligining darajasini saqlagan holda pastki tugallanishlar muskullarining aerobik imkoniyatlarini maksimal darajada oshirishdan iborat bo'ladi.

Agar glikolitik muskul tolalarida mitoxondriyalarning massasi (oksidlovchi fosforillash fermentlarining faolligi) oshsa, muskullarning aerobik imkoniyatlari ortadi. Muskul tolasida miofibrillalar va mitoxondriyalar massasining ma'lum bir o'zaro nisbatida u glikolitik muskul tolasidan oksidlovchi muskul tolasiga aylavnishi mumkin. Ular faol tarzda faoliyat ko'rsatgan taqdirda mitoxondriyalar faol tarzda sintezlanadi va muskul tolasida vodorod ionlari oshiqcha bo'lganda emiriladi. Glikolitik muskul tolalari yuqori ostonali harakatlanish birliklariga kiradi. Shu sababli glikolitik muskul tolalari faol bo'lishi uchun anchagina urinishga to'g'ri keladi. Glikolitik muskul tolalarining faollashuvi avval ATF va kreatin-noorganik fosfatning sarflanishiga olib keladi, so'ngra esa kreatin-

noorganik fosfat, ADF ta'sirida mitoxondriyalarning faoliyati va aerobik glikolizlanish faollashadi. Agar glikolitik muskul tolasi 15-60 s dan oshiq faoliyat ko'rsatsa, u holda u katta miqdorda vodorod ionlari va laktatni to'play boshlaydi.

Bunday holda muskul tolasida mitoxondriyalarning emirilish jarayonlari sintezlanishlanishga qaraganda shiddatliroq kechadi. Bundan shu narsa kelib chiqadiki, glikolitik muskul tolasining faolligi 5-15 s dan oshmasligi lozim. Hatto faoliyat ko'rsatishning ana shu qisqa vaqti davomida ham ATF va kreatin- noorganik fosfat molekulalarining katta energiyasi sarflanadi, shu sababli qayta tiklanish davrida glikolitik muskul tolalarida resintezlanish ko'proq vodorod ionlari va laktatning to'planishi bilan anaerob glikolizlanish hisobiga boradi. Biroq fosfagenlarning bir qismi glikolitik muskul tolalarida mavjud bo'lgan mitoxondriyalardagi aerobik glikolizlanish hisobiga resintezlanadi. Agar shug'ullanish mashg'ulotlari natijasida mitoxondriyalarning emirilish jarayonlari ularning sintezlanish jarayonlariga qaraganda kichik bo'lsa, u holda mashqlar mitoxondriyalarning massasini, muskullarning aerobik imkoniyatlarini, anaerob ostonada kislorod iste'mol qilishni oshiradigan rivojlanuvchi xarakterga ega bo'ladi. Mitoxondriyalarning (giperplaziyalanishning) rivojlanishini rag'batlantiradigan shug'ullanish mashg'ulotlari miofibrillalar uchun ham, mitoxondriyalar uchun ham emiruvchi bo'lib hisoblanmaydi, shu sababli ularni tezkorlik bilan oshirish uchun mos keluvchi ovqatlanish bilan katta hajmli yuklamalardan foydalaniladi. 1-mikrotsikl.

1-kun. Birinchi shug'ullanish mashg'uloti (90-120 min).

Chigal yozish mashqlari (20 min).

Asosiy qism (60-90 min). Musobaqa faoliyatini imitatsiyalaydigan (2-5 s dan tezlanishlar), umumiy davomiyligi 5 minutdan oshiq bo'lmagan mashqlardan foydalanish bilantexnik-taktik shug'ullanish mashg'ulotlari. SHug'ullanish mashg'ulotlari 30 m ga 10 marta, 2/3 shiddat va 45-60 s dam olish intervali bilan sprintercha tezlanishlar olish bilantugallanadi.

Ikkinchi shug'ullanish mashg'uloti (90-120 min). Chigal yozish mashqlari (20 min). Asosiy qism (60-90 min). Musobaqa faoliyatini imitatsiyalaydigan (2-5 s dan tezlanishlar), umumiy davomiyligi 5 minutdan oshiq bo'lmagan mashqlardan foydalanish bilantexnik-

taktik shug'ullanish mashg'ulotlari. Shug'ullanish mashg'ulotlari 15-16 s da 100 m ga yugurish bilantugallanadi. Yugurish 2-3 minut dam olish intervali bilan 10 marta takrorlanadi.

Uchinchi shug'ullanish mashg'uloti (30 min). Tos-son va tizza bo'g'inlarini yoyadigan muskullarning oksidlovchi muskul tolalari-ning miofibrillalari uchun tonusni oshiradigan kuch mashg'ulotlari.

2-kun. Birinchi shug'ullanish mashg'uloti (90-120 min).

Chigal yozish mashqlari (20 min).

Asosiy qism (60-90 min). Musobaqa faoliyatini imitatesiya-lyaydigan (2-5 s dan tezlanishlar), umumiy davomiyligi 5 minutdan oshiq bo'lmagan mashqlardan foydalanish bilantexnik-taktik shug'ul-lanish mashg'ulotlari. SHug'ullanish mashg'ulotlari 30 m ga 10 marta, 2/3 shiddat va 45-60 s dam olish intervali bilan sprintercha tezlanishlar olish bilantugallanadi.

Ikkinchi shug'ullanish mashg'uloti (90-120 min).

Chigal yozish mashqlari (20 min).

Asosiy qism (60-90 min). Musobaqa faoliyatini imitatsi-yalaydigan (2-5 s dan tezlanishlar), umumiy davomiyligi 5 minutdan oshiq bo'lmagan mashqlardan foydalanish bilantexnik-taktik shug'ul-lanish mashg'ulotlari. Shug'ullanish mashg'ulotlari 15-16 s da 100 m ga yugurish bilantugallanadi. Yugurish 2-3 minut dam olish intervali bilan 10 marta takrorlanadi.

Uchinchi shug'ullanish mashg'uloti (30 min). Tos-son va tizza bo'g'inlarini bukadigan muskullarning oksidlovchi muskul tolalari-ning miofibrillalari uchun tonusni oshiradigan kuch mashg'ulotlari.

3-kun. Birinchi shug'ullanish mashg'uloti (90-120 min).

Chigal yozish mashqlari (20 min).

Asosiy qism (60-90 min). Musobaqa faoliyatini imitate-siyalaydigan (2-5 s dan tezlanishlar), umumiy davomiyligi 5 minutdan oshiq bo'lmagan mashqlardan

Foydalanish bilantexnik-taktik shug'ullanish mashg'ulotlari. Shug'ullanish mashg'ulotlari 30 m ga 10 marta, 2/3 shiddat va 45-60 s dam olish intervali bilan sprintercha tezlanishlar olish bilan tugallanadi.

Ikkinchi shug'ullanish mashg'uloti (90-120 min).

Chigal yozish mashqlari (20 min).

Asosiy qism (60-90 min). Musobaqa faoliyatini imitatsiyalay-

digan (2-5 s dan tezlanishlar), umumiy davomiyligi 5 minutdan oshiq bo'lmagan mashqlardan foydalanish bilan texnik-taktik shug'ullanish mashg'ulotlari. Shug'ullanish mashg'ulotlari 15-16 s da 100 m ga yugurish mashqlari bilan tugallanadi. Yugurish

1-3 minut dam olish intervali bilan 10 marta takrorlanadi.

Uchinchi shug'ullanish mashg'uloti (30 min). Boldir-oyoq kafti bo'g'inlarini bukadigan muskullarning oksidlovchi muskul tolalari-ning miofibrillalari uchun tonusni oshiradigan kuch mashg'ulotlari.

4-kun. Dam olish va qayta tiklash tadbirlarini o'tkazish kuni.

### **5.4.3. Musobaqa oldi davri**

Musobaqa oldi tayyorgarlik mezotsikli 8-10 kun davom etadi. Shug'ullanish mashg'ulotlari yuklamalarining hajmi keskin kamaytiriladi, shug'ullanish mashg'ulotlari bir kunda bir marta o'tkaziladi.

1- mikrotsikl.

1- kun.Chigal yozish mashqlari (20min).

Asosiy qism (70-90 min). Bu kun uglevodli to'yinish uslubini amalga oshirish - muskullardan glikogenni chiqarib yuborishga bag'ishlanadi. 2-5 minutdam olish intervali bilan 5 minutlik vaqt oraliqlarida ikki tomonlama o'yinni imitatsiyalash bajariladi. Shug'ullanish mashg'ulotlari 15-16 s da 100 m ga yugurish bilan tugallanadi. Yugurish 1-2 minut dam olish intervali bilan 20 marta takrorlanadi.

2- kun.Chigal yozish mashqlari (20min).

Asosiy qism (30-40 min).Jamoaviy texnik-taktik harakatlar. 30 m ga sprinterlik mashqlari (maksimal tezlikdan 2/3 shiddat bilan), 10 marta takrorlanadi.

3- kun.Chigal yozish mashqlari (20min).

Asosiy qism (30-40 min). Jamoaviy texnik-taktik harakatlar. 30 m ga sprinterlik mashqlari (maksimal tezlikdan 2/3 shiddat bilan), 10 marta takrorlanadi.

4-kun. Dam olish va qayta tiklash tadbirlarini o'tkazish kuni.

2- mikrotsikl.

1-kun.Chigal yozish mashqlari (20min).

Asosiy qism (70-90 min). Bu kun uglevodli to'yinish uslubini

amalga oshirish - muskullardan glikogenni chiqarib yuborishga bag'ishlanadi. 2-5 minut dam olish intervali bilan 5 minutlik vaqt oraliqlarida ikki tomonlama o'yinni imitatsiyalash bajariladi. Shug'ullanish mashg'ulotlari 15-16 s da 100 m ga yugurish bilan tugallanadi. Yugurish 1-2 minut dam olish intervali bilan 20 marta takrorlanadi.

2-kun. Chigal yozish mashqlari (20min).

Asosiy qism (30-40 min). Jamoaviy texnik-taktik harakatlar. 30 m ga sprinterlik mashqlari (maksimal tezlikdan 2/3 shidda bilan), 10 marta takrorlanadi.

3-kun. Chigal yozish mashqlari (20min).

Asosiy qism (30-40 min). Jamoaviy texnik-taktik harakatlar.

4-kun. Rasmiy o'yinda qatnashish.

## **XULOSA**

Adaptatsiyalanish jarayonlarining qonuniyatlari asosida milliy terma jamoaning bosh startlarga tayyorgarligining turli bosqichlarida futbolchilarning shug'ullanish mashg'ulotlarining mikrotsikllari ishlab chiqilgan. Ular rasmiy o'yinlarda qatnashishdan oldin faqatgina kuch tayyorgarligining darajasini ushlab turishni emas, balki muskullarning aerobik tayyorgarlik darajasini oshirish, muskullarda glikogen zahiralarini oshirishni ham ta'minlashi lozim.

## **Nazorat savollari**

1. Qayta tiklanish davri futbolchilarga nima ahamiyati bor?
2. Tayyorgarlik davri futbolchilar uchun kerakmi?
3. Turnir davomida jismoniy tayyorgarlikga ahamiyat berish bo'yicha qanday ma'lumotlarga egasiz?
4. Musobaqalar oldidan bevosita tayyorlanish nazariyasi deganda nimalar tushunasiz?
5. Reabilitatsiya qilish davri denganda nimalar tushunasiz?
6. Musobaqa oldi davri o'z ichiga nimalarni oladi?

## **VI BOB. FUTBOLCHILARNING SHUG‘ULLANISH MASHG‘ULOTLARI JARAYONIDA OVQATLANISHI**

Futbolchilar tayyorgarligining musobaqa oldi bosqichida bir paytning o‘zida jismoniy, texnik va taktik tayyorgarlik ko‘rish masalalari hal qilinishi lozim. Bunda qoidaga ko‘ra musobaqaviy mashqlar, aynan esa ikki tomonlama o‘yinlarda ishtirok etish asosiy vosita bo‘lib hisoblanadi. O‘yinlarga qo‘shimcha ravishda stretching, aerobik yugurish, submaksimal shiddat bilan takroriy yugurish, kuch trenajerlarida ishlash tipidagi mashqlardan, shuningdek kvadrat, kombinatsiyalar va standart holatlarni o‘ynash tipidagi maxsus texnik-taktik mashqlardan ham foydalaniladi. Bir oylik toliqtiruvchi mashg‘ulotlardan keyin musobaqa oldi davri boshlanadi. Bu davrda jamoaning tayyorgarlik rejasi quyidagi prinsiplar, qonuniyatlar va shug‘ullanish mashg‘ulotlarini o‘tkazish shart-sharoitlarini hisobga olish bilan ishlab chiqiladi.

Spetsifiklik prinsipi.

Futbolda musobaqaviylik faoliyatining spetsifikasi Shundan iborat bo‘ladiki, jamoa musobaqalar taqvimiga muvofiq haftasiga ikki marta rasmiy o‘yinlarda qatnashishi lozim bo‘ladi. Shug‘ullanish mashg‘ulotlarining vositalarini tanlash spetsifiklikning boshqa bir aspekti bo‘lib hisoblanadi. Qoidaga ko‘ra, sportturining spetsifikasiga amal qilish uchun tutashganlik prinsipidan foydalaniladi. Unga muvofiq texnik-taktik harakatlarni ham, futbolchilarning jimoiniy tayyorgarligini ham takomillashtirish mumkin bo‘ladi. Bir haftalik tayyorgarlik mikrotsiklini ishlab chiqishda spetsifiklik prinsipidan to‘liq darajada foydalaniladi, chunki haftasiga 2 marta ikki tomonlama o‘yinlar va haftasiga 4 marta texnik-taktik harakatlarni takomillashtirish tayyorgarlikning asosiy vositalari bo‘lib hisoblanadi. Faqatgina bir haftada bir marta shug‘ullanish mashg‘uloti umumjismoniy tayyorgarlik vositalaridan foydalanish bilan o‘tkaziladi. Yuklamalar va dam olishni navbatma-navbat almash-tirishning uzluksizligi va tizimliliği prinsipi, adaptatsion jarayon-larning geteroxronligi prinsipi.

Ikki tomonlama futbol o‘ynash odam organizmida quyidagi sezilarli o‘zgarishlarni chaqiradi:

- o‘yinining borishida “diastola nuqsoni” sababli miokar-

diotsitlarning uvishishining natijasi sifatida katabolitik jarayonlarning yoyilishi bilan miokardning gipoksiyasi;

- muskullardagi glikogen zahiralarining tugashi;
- suv-mineral moddalar balansining buzilishi;
- kislota-asos muvozanatining buzilishi;
- muskul tolalari, bog‘lamlar va paylarda mikrojarohatlarning

to‘planishi:

Muskul tolalari va miokardiotsitlar emiruvchi tarkibiy qismlardan 2-3 sutka davomida xalos bo‘ladi. Bu jarayon lizosomalar - hujayralarning ovqat hazm qilish apparatining faollashuvi bilan bog‘liq bo‘ladi. Shu bilanbirgalikda hujayralarning yangi organel-lalarining, xzususan miofibrillalarning sintezlanish jarayoni 7-15 sutka davom etadi. Bundan shu narsa kelib chiqadiki, haftalik mikrotsiklda o‘zining hajmi bo‘yicha eng yuqori hajmli, hujayra organellalarining sezilarli emirilishiga ega bo‘lgan 2 ta shug‘ullanish mashg‘ulotidan foydalanilganda hujayralardagi shikastlanishlarning bartaraf qilinishini kafolatlash mumkin, biroq odatdagi sharoitlarda yangi organellalarning dunyoga kelishining zarnriy darajasini ushlaturishning iloji bo‘lmaydi. Shundan kelib chiqqan holda, musobaqalar taqvimini tuzish amaliyoti odam organizmining qayta tiklanish jarayonlarining o‘ziga xos xususiyatlarini hisobga olmaydi, bu muqarrar ravishda muskullarning kuch imkoniyatlarining kechikishiga va miokardda distrofik jarayonlarning rivojlanishiga olib keladi. Bu salbiy hodisani bartaraf qilish uchun shug‘ullanish mashg‘ulotlari o‘tkaziladigan qolgan kunlarda miokard va skelet muskullarida katabolizmni kuchaytiradigan yuklamalarni minimal-lashtirish zarur bo‘ladi. Shu munosabatbilan qolgan shug‘ullanish mashg‘ulotlarida futbolchilar umumiy rivojlantiruvchi mashqlarni ham, aerobik rejimdagi maxsus mashqlarni ham bajaradilar.

PARANA klubi futbolchilarining 1998 yil avgust oyidagi shug‘ullanish mashg‘ulotlarining taxminiy rejasini keltiramiz.

Shanba. Ertalab. Dam olish, oldinda turgan o‘yinga nazariy tayyorgarlik.

Kunduzi. 15:30. Ikki tomonlama o‘yin. Yakshanba.

Passiv dam olish. Dushanba.

Ertalab.Dam olish.

Kunduzi. 15:00. Uzluksiz aerobik yugurish — 60-90 min.

Seshanba.

Ertalab. 9:30. Oʻrtacha 125- 145 zarba/min yurak qisqarishlari chastotasi bilan texnik-taktik mashgʻulot. Mashgʻulotning davomiyligi 1 soat 30 min. Chorshanba.

Ertalab. 10:00. Zahiradagi oʻyinchi uchun shugʻullanish mashgʻuloti. Anaerob glikolitik rejimdagi maxsus jismoniy tayyorgarlik. Oʻrtacha yurak qisqarishlari chastotasi 150-190 zarba/min. Mashgʻulotning davomiyligi 1 soat 30 min.

Kunduzi. 15:30. Ikki tomonlama oʻyin.

Payshanba.

Passiv qayta tiklanish. Juma.

Ertalab. 9:30. Aerobik rejimdagi texnik-taktik mashgʻulot. Oʻrtacha yurak qisqarishlari chastotasi 124-145 zarba/min. Shugʻullanish mashgʻulotining davomiyligi 1 soat 30 min. Yugurishni qoʻllash bilan shugʻullanish mashgʻulotlarini oʻtkazish texnologiyasi ham, ikki tomonlama oʻyinlarga futbolchilar organizmining reaksiyasi ham energiya bilan taʼminlashning aerobik sharoitlarida qiyinchilikdarni keltirib chiqarmasligi lozim. Haftalik siklda sanab oʻtilgan shugʻullanish mashgʻulotlaridan mazmunni tushunishning qiyinligi faqatgina texnik-taktik mashgʻulotlarga taalluqli boʻlishi mumkin. Shu sababli bunday mashgʻulotni tashkil qilishning taxminiy sxemasini keltiramiz.

Futbolchilarning texnik-taktik tayyorgarligi boʻyicha mashgʻulotni tashkil qilish. Mashgʻulotning davomiyligi 90-120 minutni tashkil qiladi.

Shugʻullanish mashgʻuloti kirish qismidan boshlanadi, u quyidagilarni oʻz ichiga oladi: mashgʻulotga shaylanish, aynan esa, murabbiy har bir oʻyinchi va umuman jamoaga mazkur shugʻullanish mashgʻulotida futbolchilarning faoliyati qanday texnik harakatlar va taktik sxemalarni ishlab chiqishga yoʻnaltirilishini tushuntiradi; chigal yozish mashqlari, chigal yozish mashqlarining davomiyligi 20-30 minutni tashkil qiladi.

Chigal yozish mashqlari quyidagi tarkib toptiruvchilardan tashkil topadi:

- 1) Oʻzgarmas tezlik bilan yugurish, yurak qisqarishlari chastotasi 120-140 zarba/min (aerobik yugurish).

- 2) Boʻgʻinlar gimnastikasi. Turgan holatda qoʻllar, umurtqa,

oyoq bo'g'inlarida o'rtacha amplituda va sur'at bilan ketma-ketlikda aylanma harakatlarni bajarish.

3) Stretching. Pastki tugallanishlarning bo'g'inlariga xizmat qiladigan muskullarni cho'zish. Har bir cho'zish engil og'riq his qilinguncha cho'ziladi va 30 s atrofida davom etadi. Jami 10-12 ta mashq aylanma o'yicha bajariladi. Chigal yozish mashqlarida odatda ikkita aylanma bajariladi.

4) Sakrashlar, tezlanishlar. Chigal yozish mashqlari 5 s dan oshiq bo'lmagan davomiylidagi maxsus engil atletika mashqlarini bajarish bilan tugallanadi, dam olish intervali 10-30 s, mashqlarni bajarish shiddati 80% atrofida. Ularga quyidagilar kiradi: sonni yuqori ko'tarish bilan yugurish, boldirlarni chalkashtirish bilan yugurish, yuqori startdan tezlanish olish, bir oyoqdan ikkinchi oyoqqa ko'p martalik sakrash, ikkala oyoqda sakrashlar.

Asosiy qism. Asosiy qismning mazmuni o'yinchilarning texnik-taktik tayyorgarligining konkret holatiga va konkret raqib bilan oldinda turgan o'yinga berilgan topshiriqqa bog'liq bo'ladi. Biroq shug'ullanish mashg'ulotlarining bu qismini tarkib toptiruvchilarga ajratish mumkin:

1) Texnik tayyorgarlik. Davomiyligi 20 min. To'p bilan individual texnik harakatlar bajariladi, so'ngra esa juft bo'lib texnik harakatlar bajariladi.

2) Texnik-taktik tayyorgarlik. Davomiyligi 20-40 min. Standart vaziyatlarda texnik harakatlarni ishlab chiqish - burchak zarbalari, jarima zarbalari.

3) Maydonning bitta yarmida ikki tomonlama o'yin - hujumchilar himoyachilarga qarshi. O'yin davrlarining davomiyligi 5 minutdan oshiq emas, dam olish intervali 5-10 minut, darvozaga zarba yo'llashlar bilan to'ldiriladi. Barcha jamoaviy texnik-taktik o'zaro harakatlar 2-5 ta bo'lishi mumkin. O'rtacha yurak qisqarishlari chastotasi 125-145 zarba/min bo'lishi lozim, biroq harakatlanish harakatlarining shiddati - musobaqa yuklamalaridan yuqori bo'ladi, chunki o'yin epizodlarining davomiyligi 5 min bilan chegaralanadi.

Yakunlovchi qism. Shug'ullanish mashg'uloti energiya bilan ta'minlashning aerobik rejimida 5 minutlik yugurish va stretchingni bajarish bilan tugallanadi. Haftalik siklning mazmunini nazariy tahlil qilish bizni shunday xulosaga olib keladiki, futbolchilarning

tayyorgarligida ikkita rasmiy ikki tomonlama o'yinning borligining o'ziyoq qayta tiklanish jarayonlarining buzilishiga, Shundan kelib chiqqan holda, turli xil organlar va tizimlarning hujayralarining tuzilishida salbiy hodisa-larning to'planishiga olib kelishi mumkin. Faqatgina shug'ullanish mashg'ulotlari jarayonini ratsional rejalashtirish bilan bu muammoni hal qilib bo'lmazligi sababli, musobaqa va shug'ullanish mashg'ulotlari yuklamalariga organism-ning reaksiyasi va qayta tiklanish jarayonlarini parhez saqlash yordamida boshqarish futbolda tarkib topgan bunday vaziyatdan chiqishning birdan-bir yo'li bo'lib hisoblanadi. Ko'rinib turibdiki, qayta tiklanish jarayonlarining tezligini ovqatning kaloriyaliligi emas, balki uning ingredientlari (ovqatni tarkibtoptiruvchilar) belgilaydi. Ular orasidan oziq-ovqat qo'shim-chalari - biokorrektorlar ko'proq qiziqish uyg'otadi.

### **§6.1 Biokorrektorlarni shug'ullanish mashg'ulotlari jarayonining zaruriy tarkibiy qismi sifatida qo'llash texnologiyasi**

Adabiyotlardan olingan ma'lumotlarni tahlil qilish natijasida shu narsa aniqlanganki, biokorrektorlardan sportchi organizmining shug'ullanish va musobaqa faoliyatiga reaksiyasini o'zgartirish vositasi sifatida ham, qayta tiklanish jarayonlarining borishini o'zgartirish vositasi sifatida ham foydalanilishi mumkin. Shu munosabat bilan tadqiqotlarning ikkita seriyasi o'tkazilgan.

Birinchisi oziq-ovqatbiokorrektorlarini qabul qilishga javob tariqasida shoshilinch adaptatsion jarayonlarni tadqiq qilish.

Ikkinchisi — futbolchilarning shug'ullanish mashg'ulotlari jarayonida oziq-ovqatbiokorrektorlarini qabul qilishiga javob tariqasida uzoq muddatli adaptatsion jarayonlarni tadqiq qilish.

### **6.1.1. Ovqatlanishda oziq-ovqat qo'shimchalari aksiloksidant, ergogent va alkaloz xususiyatlarga ega bo'lgan biokorrektorlardan foydalanishda sportchilar organizmidagi shoshilinch adaptatsion jarayonlar**

Sport bilan shug'ullanish mashg'ulotlari, xususan futbolchilarning tayyorgarligi odam organizmidan katta energiya sarflarini, katta miqdordagi mineral tuzlarning ter bilan sarflanishini, oqsil strukturalarining parchalanishini talab qiladi. Bajarilgan yuklamlarning hajmi va shiddati, havoning teperaturasi, bosimi va namligiga bog'liq ravishda futbolchi bitta shug'ullanish mashg'ulotida (1,5-2,5 soat) 4000-6000 kkal energiyani sarflashi. 2-4 litr ter ajratib chiqarishi mumkin. Bajariladigan mashqlarning shiddati ko'pincha vodorod ionlarining oshirilgan konsentratsiyasining ta'siri ostida lizosoma-lardan katabolik fermentlarning ajralib chiqishi natijasida muskul tolalarida miofibrillalarning ham, muskul tolalarining strukturasining ham mexanik shikastlanishi bilan birgalikda kuzatiladi. Vodorod ionlari ko'proq anaerob glikolizlanish jarayonining borishida glikolitik muskul tolalarida hosil bo'ladi. Shundan kelib chiqqan holda, sportbilan shug'ullanish mashg'ulotlariga protektorli va reabilitatsion xarakterdagi chora-tadbirlar tizimi hamrohlik qilishi lozim. Barchabu chora-tadbirlarni shoshilinch va uzoq muddatli chora-tadbirlarga ajratiladi. Bevosita shug'ullanish mashg'ulotlaridan oldin yoki mashg'ulotlar davomida foydalaniladigan shoshilinch protektorli xarakterdagi chora-tadbirlarga quyidagi oziq-ovqat qo'shimchalarini kiritish mumkin: qonda vodorod ionlari konsentratsiyasini, demak to'qimalarning bufer qobiliyatlarini oshiradigan - natriy bikarbonat; glikolizning asosiy fermentlariga ta'sir ko'rsatadigan, laktat va vodorod ionlarining hosil bo'lish tezligini sekinlashtiradigan - natriyissitrat.

Shug'ullanish mashg'ulotlari dasturini amalga oshirishda foydalaniladigan protektorli xarakterdagi uzoq muddatli chora-tadbirlarga quyidagi oziq-ovqat qo'shimchalarini kiritish mumkin: membranalarning mustahkamligini oshiradigan-aksiloksidantlar va mineral moddalar, fosfolipidlar.

Shug'ullanish mashg'ulotlari dasturini amalga oshirishda foydalaniladigan reabilitatsion va ergogen harakterdagi uzoq muddatli

chora-tadbirlarga quyidagi oziq-ovqat qo'shimchalarini kiritish mumkin: organellalarning sintezlanish tezligini oshiradigan — aminokislotalar(L- glutamine), kreatin monogidrat. Organellalarning emirilish tezligini kamaytiradigan – hydroxyl metthylbutyrate monohydrate (NMV). uglevodli to'yinish. Bizning tadqiqot-larimizning maqsadi mashqlardan oldin aksiloksidant, alkaloz va ergogen xususiyatlarga ega bo'lgan oziq-ovqat qo'shimchalarini qabul qilish bilan jismoniy mashqlarni bajarishda odamning shoshilinch fiziologik reaksiyalarini o'rganishdan iborat.

Sinovdan o'tkaziladiganlar bosqichma-bosqich o'sib boruvchi quvvat bilan 5 ta testni bajarganlar. Birinchi testda oziq-ovqat qo'shimchalari qabul qilinmagan, ikkinchi testda 1 g natriyssitrat, uchinchi testda 2 g natriyssitrat, to'rtinchi testda 6 g natriyssitrat, beshinchi testda 12 g natriyssitrat qabul qilingan.

Bundan tashqari har bir sinovdan o'tkaziluvchi bosqichma-bosqich o'sib boruvchi quvvat bilan yana 5 ta testni bajargan. Bitta test oziq-ovqat qo'shimchalarini qabul qilmasdan bajarilgan, ikkinchi test natriyssitrat qabul qilish bilan (2 g) bajarilgan, uchinchi test aksiloksidantlarni qabul qilish (A, E, S vitaminlar va Centrum - mineral moddalar kompleksi) bilan bajarilgan (sutkalik me'yordan 200%), to'rtinchi test Kreatin monogidrat qabul qilish bilan va beshinchi test NVM qabul qilish (sutkalik me'yordan 200%) bilan bajarilgan. Barcha preparatlar mashq boshlanishidan 30-40 min oldin jelatinli kapsulalarda qabul qilingan va ustidan 200 ml suv ichilgan. Bir kun davomida sinovdan o'tkaziluvchilar bittadan testni bajarganlar. Barcha mashqlar "Monarch" tipidagi veloergometrda bajarilgan. Pedalni aylantirish sur'ati elektron-hisoblash mashinasi (EHM) bilan qayd qilingan bosqichli testni bajarishda yuklama har 2 minutda 5N (0,5 Kr) ga o'zgartirilgan, pedalni aylantirish sur'ati 75 ayl/min ni tashkil qilgan.

O'pka ventilyasiyasida kislorod va uglekiyalota gazining miqdorini tahlil qilish Cardiopulmonary Diagnostic Systems Medical Graphics" USA yordamida bajarilgan. O'lchashlarning natijalari har 30s mashqni bajarish paytida o'rtalashtirilgan.

O'tkazilgan tadqiqotlar natijasida kislorodni iste'mol qilish miqdorining ortishida, aerobik ostona darajasida quvvatning ortishida ishonarli o'zgarishlar aniqlangan, dastlabki bosqichlarda

esa normal vaziyatlardagi ko'rsatkich 0,78-0,88 bo'lgani holda, 1 g dan oshiq natriyssitratqabul qilinganda nafas olish koeffitsientining sezilarli darajada pasayishi (0,72—0,11 gacha) aniqlangan. Uch valentli natriyssitrat qon va muskul to'qimasiga tushgandan keyin vodorod ionlarining akseptori funksiyasini bajarishi, ya'ni qon va muskul to'qimalarining bufer xususiyatlarini oshirishi mumkin. Muskul to'qimasidassitrat aossiy ferment - fosfofruktokinazaning glikolizla-nishining ingibitori sifatida ishlaydi.

Qon va to'qimalarning bufer xususiyatlariningssitrat konsentrat-siyasining ortishi hisobiga ortish mexanizmi bir qancha tadqiqotlarda tekshirilgan (Korobeynikov N. 1989). Bu tadqiqotlarning natijalari bir-biriga zid bo'lib chiqqan, aynan esa, katta quvvatli jismoniy mashqlarni bajarishda teng miqdordagi (20 g yoki 0,3 g/kg) natriyssitratqabul qilinganda ishlash davomiyligi bir holatda oshgan, boshqa bir holatda esa olingan natijalar statistik jihatdan ishonarsiz bo'lib chiqqan. Ehtimolki ta'sirni baholashdagi farqlar kriteriylarni tanlash bilan bog'lanishi mumkin, belgilangan quvvat bilan bajariladigan mashqlarni bajarishning davomiyligi o'lchanganda ishonarli o'zgarishlar kuzatilgan, sport natijasi o'lchanganda esa ishonarli farqlar aniqlanmagan.

Sport amaliyoti uchun glikolizni regulyasiyalash mexanizmi ko'proq muhim ahamiyat kasb etadi.ssitrat (uch karbonli kislotalar-ssiklidagi oraliq mahsulot) konsentratsiyasi sun'iy ravishda oshirilganda, glyukozaning yemirilish jarayoni ingibirlanadi. Shundan kelib chiqqan holda, jismoniy mashqni bajarishning belgilangan quvvatini ushlabturish uchun oksidlovchi muskul tolalaridagi yog' kislotalarning uzilish jarayoni kuchayishi lozim bo'ladi. Mitoxondriyalarning etarlicha massasiga (faolligiga) ega bo'lmagan oraliq muskul tolalarida anaerob glikolizlanishning faollashish jarayoni ingibirlanadi, bu oxir-oqibatda muskulning kuchi - u aerobik ostona darajasida namoyish qilishi mumkin bo'lgan kuchi ortadi. Bunday holda aerobik ostona darajasida quvvat va kislorodni iste'mol qilishning ortishi kuzatilishi lozim. Mitoxondriyalarning minimal massasiga ega bo'lgan glikolitik muskul tolalari rekrutlanganda anaerob glikolizlanish jarayoni faollashadi, qonga vodorod ionlari va laktat ajralib chiqqan boshlaydi. Vodorod ionlari buferdagi asoslar bilan o'zaro ta'sirlashishga kirishganda nometabolik uglekislota gazining ozod

bo'lishini rag'batlantiradi. Bu hodisa nafas olish koeffitsientining o'zgarishi sifatida qayd qilinadi, uning 1,0 ga, so'ngra esa yanada kattaroq qiymatlarga erishishga intilishi anaerob ostona nomini olgan. Anaerob ostona darajasida kislorodni iste'mol qilish berilgan mashqda faol bo'lgan muskullarning maksimal imkoniyatlaridan dalolat beradi. ssitrat faol muskullardagi mitoxondriyalarning faolligiga ta'sir ko'rsata olmasligi sababli natriyssitrathar qanday miqdorda qabul qilinganda ham anaerob ostona darajasida kislorodni iste'mol qilish sezilarli darajada o'zgarmaydi. Bu o'rinda ko'rib chiqilgan mexanizm olingan tadqiqotal ma'lumotlarga yaxshi mos keladi.

Aksiloksidantlar (sutkalik me'yordan 1000% dan oshiq A, E, S vitaminlari) va mineral moddalarni (sutkalik me'yordan 200% dan oshiq) aerobik ostona darajasida kislorodni iste'mol qilish va quvvatning ortishiga olib keladi. Bunda anaerob ostona darajasida kislorodni iste'mol qilish sezilarli darajada o'zgarmaydi. Ko'rinib turibdiki, mitoxondriyalarning faolligi oshmaydi, chunki anaerob ostonaning darajasi o'zgarmaydi. Aksiloksidantlar, aftidan, yog'lar almashinishini faollashtirishi lozim bo'ladi. Askorbin kislotasi - kislorod akseptori miqdorining ortishi muskullardagi katexolaminlarning darajasini saqlabturish va ularning oksidlanishi natijasidagi ba'zi bir mahsulotlarning qayta tiklanishi uchun muhim bo'ladi. Bunday holda mikroelementlar (selen) bilanbirgalikda S va E vitaminlarini qabul qilish muskulning energiya ishlab chiqarish bo'yicha potensial imkoniyatlarini oshirish vositasi bo'lib xizmat qilishi mumkin. A, E va S vitaminlarini majmuaviy tarzda qo'llash lipidlarning, aynan esa hujayralarning membranalari va organel-lalarning perekisli oksidlanishini kamaytiradi. E vitamini fosfolipidlar bilan 1:1000 nisbatda membranalar tarkibiga kiradi. Organizmning shoshilinch reaksiyasi doirasida A, E, S vitaminlar va mineral tarkibiy qismlarning ergogen ta'sir ko'rsatish mexanizmi ahamiyatga molik bo'ladi. Bu g'oya ko'p sonli tadqiqotlar bilantekshirib ko'rilgan statistik ahamiyatga molik bo'lgan natijalarni bermagan, biroq faqatgina E vitaminini 900-1200 IU/d doza bilan uzoq muddatqabul qilishga reaksiya ko'rsatish o'rganilgan. Bu ishlarda kislorodni maksimal darajada iste'mol qilish ko'rsatkichlarida statistik ahamiyatga molik bo'lgan o'zgarishlar aniqlanmagan. C vitaminidan

foydalanilganda (0,3 g/kg) o'g'il bolalar kislorodni maksimal darajada iste'mol qilishni 2,9 dan 3,5 l/min gacha oshirganlar.

Jismoniy ishni bajarish uchun qo'shimcha energiya manbai sifatida kreatinni qo'llash g'oyasi keyingi yillarda ayniqsa shiddat bilan tekshirilmoqda. 6 kun davomida 75 mg/kg miqdoridagi kreatinni og'iz orqali qabul qilishdan foydalangan, biroq maksimal alaktat quvvatning ham, kislorodni maksimal darajada iste'mol qilishning ham ortishi aniqlanmagan. Havenitidis K. et al. ning ishlarida 25 g kreatin 4 kun davomida qabul qilingan va 50 va 100 m lik masofalarga sprinterlik testlarida platseboni qabul qilishga qaraganda statistik ishonarli yaxshilanishlar ( $r < 0,05$ ) olingan. 0,25 g/kg kreatin qabul qilishda akademik eshkak eshish tipidagi mashqda yaxshilanish qayd qilingan Rossiter H. Et al. Testning davomiyligi 205-215 s ni tashkil qilgan. Bizning holatimizda hech bir ahamiyatga molik bo'lgan farq kuzatilmagan, bu kreatinning juda kichik dozasini - bor-yo'g'i bir marta 2g - qabul qilish bilan bog'lanadi.

Kreatin qabul qilishni NMV (beta-gidroksi beta-metilbutirat) qabul qilish bilan birlashtirish maqsadga muvofiq bo'ladi. NMV leysin ketokislotasining metaboliti bo'lib hisoblanadi. Muskul to'qimasidagi shikastlanishlarni minimallashtirish uchun qo'llaniladi. S. Nissen (1996) ning ishda sinovdan o'tadiganlar 3 g NMV qabul qilganlar va 7 hafta davomida, haftasiga 6 kun, kuniga ikki marta shtanga bilan mashq bajarganlar. Natijada tadqiqotal guruhda nazorat gurnhiga nisbatan yog' to'qimasi massasining kamayganligi va muskul kuchining sezilarli darajada oshganligi aniqlangan. NMV ni bir martalik qabul qilishning fiziologik funksiyalarga ta'sirini ko'rsatadigan ishlar aniqlanmagan. Bizning holatimizda sinovdan o'tkazilganlarning fiziologik reaksiyalarida statistik ishonarli o'zgarishlar aniqlanmagan. Shunday qilib, bosqichli testni bajarishdan 30-40 minut oldin 2g dan oshiq natriyssitrat qabul qilish jismoniy mashqni aerobik ostonadan past bo'lgan quvvat bilan bajarishda metabolizmni yog'lardan foydalanishning katta ulushi tomonga statistik ishonarli tarzda o'zgartiradi.

Bosqichli testni bajarishdan 30-40 minut oldin sutkalik me'yordan 200% dan oshiq aksiloksidantlar va mineral moddalarni qabul qilish jismoniy mashqni aerobik ostonadan past bo'lgan quvvat bilan bajarishda metabolizmni yog'lardan foydalanishning katta

ulushi tomonga statistik ishonarli tarzda o'zgartiradi.

Kreatin (2.g) va NMV (2.g) qabul qilish bosqichli testni bajarishda kuzatiladigan fiziologik ko'rsatkichlarning statistik ishonarli o'zgarishlarini chaqirmaydi.

**6.1.2. Ovqatlanishda oziq-ovqat qo'shimchalari -  
aksiloksidant, ergogent va alkaloz xususiyatlarga ega bo'lgan  
biokorrektorlardan foydalanishda  
futbolchilar organizmidagi uzoq muddatli  
adaptatsion jarayonlar**

Shug'ullanish mashg'ulotlari jarayoni ikkita asosiy bosqichni - jismoniy mashqlarni bajarish va sarflangan zahiralarni qayta tiklash, adaptatsion jarayonlarning kechishini qo'llab-quvvatlashni o'z ichiga oladi. Adaptatsion jarayonlarning borishini ta'minlash muammosi ularning orasida oziq-ovqat qo'shimchalari muhim ahamiyatga ega bo'lgan qayta tiklash vositalarini qo'llash dasturini ishlab chiqish zarurligi bilan bog'lanadi.

Sportchilar organizmining biokorrektorlarni qabul qilishga shoshilinch adaptatsion reaksiyasini o'rganish maqsadida o'tkazilgan tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, natriyssitrat va aksiloksidantlar sportchilarning aerobik imkoniyatlarini sezilarli darajada o'zgartiradi. Mitoxondriyalar faoliyatining faollashuvi va anaerob glikolizlanish-ning minimallasishi (muskul tolalari va miokardiotsitlarda katabolizm jarayonlarini tezlashtiruvchi omil) mitoxondriyalarning sintezlanishining faollashishiga ko'maklashishi lozim. Shundan kelib chiqqan holda, futbolchilarning shug'ullanish mashg'ulotlari jara-yonida biokorrektorlardan uzoq muddat davomida foydalanish natijasida aerobik imkoniyatlarning mitoxondriyalar sintezlanishining kuchayishi hisobiga ortishi sodir bo'lishi lozim. Biz tomonimizdan ishlab chiqilgan haftalik mikrotsiklda futbolchilar ikki tomonlama o'yinlarda (chorshanba va shanba kunlari) va texnik-taktik tayyor-garlikni takomillashtirish bilan bog'lanadigan bitta shug'ullanish mashg'ulotining o'zidayoq (seshanba kuni) katta yuklamalarni bosh-dan kechiradilar. Shu kunlari sportchilar maksimal alaktat quvvatdan 60-100% quvvatbilanyugurishlarni muntazam ravishda bajaradilar, shu

sababli anaerob glikolizlanishdan muskul faoliyati hamda kreatin-noorganik fosfat va ATF ning resintezlanishini energiya bilan ta'minlash jarayonlarining manbasi sifatida foydalanadilar. Anaerob glikolizlanishning shikastlaydigan ta'sirini minimallashtirish uchun biokorrektorlar, boshqacha qilib aytganda, oziq- ovqat qo'shimchalaridan foydalanishga qaror qilingan. Bunda natriyssitrat va aksiloksi-dantlar asosiy biokorrektorlar sifatida tanlangan. Bu biokorrektorlarni shug'ullanish mashg'ulotlaridan 30-60 minut oldin, taymlar o'rtasidagi tanaffuslarda, shug'ullanish mashg'ulotlari tugagandan keyin darhol jelatinli kapsulalar ko'rinishida qabul qilish zarur bo'lgan. Bir martada 1-2 g natriyssitrat, «Tvidlab» firmasining 1-2 doza oksidantlarini qabul qilish mumkin bo'lgan.

Shug'ullanish mashg'ulotidan oldin va undan keyin shuningdek kreatin va NMV ni ham qabul qilish lozim bo'ladi. Kreatin muskul tolalarining energetik zahirasini oshirishga ko'maklashishi mumkin, biroq u avvalambor milfibrillalarning sintezlanishining kuchayishiga ta'sir ko'rsatishi lozim, NMV esa anaerob glikolizlanishning shikastlaydigan ta'sirini kamaytirishi lozim, shunday debhisoblash qabul qilingan. Bizning nuqtai-nazarimizdan NMV xolesterin - membranalarining (mitoxondrial membranalarining) asosiy tarkib-toptiruvchisi hosil bo'lishining boshlang'ich mahsuloti sifatida mitoxondriyalarning qurilishiga ko'maklashishi lozim. Shug'ullanish mashg'ulotigacha va unlan keyin organizmni mikroelementlar, vitaminlar bilanta'minlash zarur. Shu sababli shug'ullanish mashg'ulotlari o'tkaziladigan kuni sportchilar ertalab va kechqurun sportchilar bu preparatlarni odatdagi odamlarga tavsiya qilinadigan 1-2 doza miqdorida qabul qilishlari lozim. Biokorrektorlarni qabul qilishning bunday sxemasi futbolchilarning aerobik imkoniyatlarining ortishini, futbolchilar sog'ligining saqlanishini ta'minlashi lozim.

Agar ilmiy tadqiqotda faqatgina biokorrektorlar majmuasi tekshiriladigan bo'lsa, u holda ijobiy natija olingan taqdirda alohida tarkibiy qismlarning samaradorligiga baho berish qiyin bo'ladi. Shu sababli maxsus tadqiqotning maqsadi shug'ullanish mashg'ulotlari jarayonining ta'siriga ham, turli xil biokorrektorlarni qabul qilishning ta'siriga ham futbolchi reaksiyasining o'ziga xos xususiyatlarini o'rganishdan iborat bo'ladi (S.M.Bordin, 1999).

Tadqiqotmusobaqa mavsumiga tayyorgarlik ko'rishning ikki oylik dasturini amalga oshirish davomida shug'ullanish mashg'ulotlari jarayonini tashkil qilish va futbolchilarni oziq-ovqat qo'shimchalari bilanta'minlashdan iborat bo'ladi. Barcha futbolchilar 5 ta guruhga bo'lingan, har bir guruhda to'rttadan sportchi bo'lgan.

1- guruh. Shug'ullanish mashg'uloti boshlanishidan 2 soat oldin 2 kapsula, shug'ullanish mashg'ulotining o'rtasida 1 kapsula, shug'ul-lanish mashg'ulotidan keyin oradan 30 minut o'tgach 2 kapsula - jami bo'lib 5 g platsebo qabul qilgan.

2- guruh. Shug'ullanish mashg'uloti boshlanishidan 2 soat oldin 2 kapsula, shug'ullanish mashg'ulotining o'rtasida 1 kapsula, shug'ul-lanish mashg'ulotidan keyin oradan 30 minut o'tgach 2 kapsula - jami bo'lib 5 g natriyssitrat qabul qilgan.

3- guruh. Shug'ullanish mashg'uloti o'tkaziladigan kuni ertalab 1 kapsula va kechqurun 2 kapsula aksiloksidantlarni qabul qilgan.

4- guruh. Shug'ullanish mashg'uloti boshlanishidan 60 minut oldin 2 kapsula, shug'ullanish mashg'ulotining o'rtasida 2 kapsula va shug'ullanish mashg'ulotidan keyin 2 kapsula kreatin+NMV qabul qilgan.

5- guruh. Oziq-ovqat qo'shimchalari majmuasi:

shug'ullanish mashg'uloti boshlanishidan 60 minut oldin 1 kapsula, shug'ullanish mashg'ulotining o'rtasida 2 kapsula kreatin+NMV qabul qilgan; o'yin boshlanishidan 3 soat oldin 2 kapsula va o'yindan keyin 1 kapsula aksiloksidantlar qabul qilgan;

o'yin boshlanishidan oldin 3 kapsula va o'yindan keyin 2 kapsula natriyssitrat qabul qilgan.

Haftalik siklda futbolchilar 3-4 ta asosiy shug'ullanish mashg'ulotiga ega bo'lgan.

1- shug'ullanish mashg'uloti. 45-60 min davomida uzluksiz aerobik yugurish (yurak qisqarishlari chastotasi 120-160 zarba/min).

2- shug'ullanish mashg'uloti. Anaerob-laktat shug'ullanish mashg'uloti yoki ikki tomonlama o'yin.

3- shug'ullanish mashg'uloti. 90-100 minut davomida texnik-taktik tayyorgarlik (yurak qisqarishlari chastotasi 120-160 zarba/min).

4- shug'ullanish mashg'uloti. Anaerob-laktat shug'ullanish mashg'uloti yoki ikki tomonlama o'yin.

Oziq-ovqat qo'shimchalari 2, 3, 4 tipdagi shug'ullanish mashg'ulotlarida qo'llanilgan. Tadqiqot 4 hafta davom etgan. SHu davqr mobaynida futbolchilar quyidagilarga ega bo'lganlar; ikki tomonlama o'yinlar - 7 ta; anaerob-laktat shug'ullanish mashg'ulotlari — 1 ta; anaerob-aerobik shug'ullanish mashg'ulotlari - 25 ta (bu shug'ullanish mashg'ulotlari ba'zi kunlari 2 martadan o'tkazilgan).

Asosiy qism oldidan chigal yozish mashqlari 20 minut davomida to'p bilan ishlashni o'z ichiga olgan. Shug'ullanish mashg'ulotining yakunlovchi qismi - 1015 minut davomida stretching.

Sportchilar tadqiqotdan oldin ap keyin pedagogik test va laboratoriya testidan o'tkazilgan. Laboratoriya testidan o'tkazish tredmilda yug'urishni o'z ichiga olgan. Testdan o'tkazish protsedurasi yugurish tezligining ortib borishidan iborat bo'lgan. Boshlang'ich tezlik 6,4 milb/soatbo'lgan, so'ngra keyingi har bir minutda yugurish tezligi 1 milb/soatga (1,6 km/soat) oshirilgan. 10 milb/soat (16,1 km/soat) tezlikka erishilganda yugurish yo'lagining egilish burchagi oshirilgan (2,5; 5,0; 7,5; 10,0; 12,5 gradus).

Yugurishni bajarish paytida chiqarilayotgan havodan namunalar olish amalga oshirilgan, bu havo «Parvo Medics» gazoanalizatorida tahlil qilingan. Kislorodning parsial bosimini tahlil qilish paramagnetik effekt asosida, uglekislota gazining parsial bosimini tahlil qilish esa — infraqizil nurlanishni yutish darajasi bo'yicha bajarilgan.

Yurak qisqarishlari chastotasi Finlyandiyada ishlab chiqarilgan «Vantage XL» pribori yordamida uzluksiz ravishda o'lgangan. .

Aerobik ostona va anaerob ostona VE/Vo2, YUQCH/Vo2, RQ/Vo2 grafiklardan aniqlangan. Laktat va vodorod ionlarining konsentratsiyasi testgacha va testdan keyin oradan 3 minut 30 s o'tgach aniqlangan. Laktat konsentratsiyasi laboratoriya sharoitlarida «Quimicaseca» priborida, shuningdek «Accusport Portable Lactate Analyzer» pribori yordamida oksidat- peroksidat uslubi bilan aniqlangan. KSHR ning asosiy ko'rsatkichlari Radiometer (BMS-33) yordamida aniqlangan. Olingan ma'lumotlarga umumiy statistika algoritmlari va bir omilli dispersion tahlil qilishdan (Excel ning standart dasturlari) foydalanish bilan ishlov berilgan. Pedagogik testdan o'tkazish shuni ko'rsatadiki, futbolchilar joyidan turib 2,41 — 2,71 m uzunlikka sakraydilar. 300 m masofani esa 39,16 - 43,38 s da yugurib o'tadilar. Bu ma'lumotlar bo'yicha shuni

aytish mumkinki, futbolchilarning jismoniy tayyorgarlik darajasi Rossiya chempionatining oliy ligasida o'ynaydigan futbolchilarning jismoniy tayyorgarlik darajasiga mos keladi.

## **§6.2 Musobaqa oldi bosqichi shug'ullanish mashg'ulotlari jarayonining futbolchilarning funksional tayyorgarligiga ta'siri**

Laboratoriya testidan o'tkazish futbolchilarning aerobik imkoniyatlarini aniqlash imkonini beradi (2.16-jadval). Aerobik ostona darajasida kislorodni iste'mol qilish 2,27 l/min, anaerob ostona darajasida iste'mol qilish - 2,99 l/min, kislorodni maksimal darajada iste'mol qilish esa - 61,2 ml/min/kg ni tashkil qiladi. Testning oxirida 197, Z zarba/min maksimal yurak qisqarishlari chastotasi va 14,56m M/l laktat konsentratsiyasi,  $rN=7,168$  kuzatilgan. 4 haftalik shug'ullanish mashg'ulotlaridan keyin takroriy testdan o'tkazish amalga oshirilgan. Natijalarga, bog'liq bo'lgantanlashdar holati uchun, bir omilli dispersion tahlil qilishni qo'llash bilan ishlov berilgan. Sinovdan o'tkaziluvchilarning placebo qabul qilgan nazorat guruhida ( $r>0.05$ ) statistik ishonchli bo'lmagan o'zgarishlar sodir bo'lgan - kislorodni iste'mol qilish 2 l/min ga etganda pulbsning pasayishi kuzatilgan. Bunda sportchilardan birida 2l/min kislorod iste'mol qilish bilanyugurishni bajarishda, xuddi bosqichli testda yugurishning boshqa tezliklaridagi kabi yurak qisqarishlari chastotasining sezilarli darajada ortishi sodir bo'lgan. Aerobik ostonada kislorodni iste'mol qilish va anaerob ostonada yurak qisqarishlari chastotasining statistik muhim darajada pasayishi qayd qilingan. Anaerob ostonada kislorodni iste'mol qilish, kislorodni maksimal darajada iste'mol qilish, laktatning maksimal darajasi va vodorod ionlarining minimal darajasi, tredbanda yugurishning maksimal tezligi statistik ishonarli tarzda o'zgarmagan.

Aerobik ostona va aerobik ostona darajasida kislorodni iste'mol qilish darajasining kamayishi ishlaydigan muskullarda mitoxondriyalar massasining kamayishidan dalolat beradi. Shundan kelib chiqqan holda, haftalik mikrotsiklga uchta katta yuklama kiritilganda muskul tolalari va miokardiotsitlar to'laqonli qayta tiklanishi mumkin emasligi to'g'risidagi biz tomonimizdan ilgari surilgan Gipoteza tasdiqlandi. Shu bilan birgalikda futbolchilarni

tayyorlashning biz tomonimizdan ishlab chiqilgan mikrotsikli eng chekka shartlarga mos keladi. Bir tomondan, haftalik mikrotsiklni ikkita o'yinda ishtirok etmasdan qurish mumkin emas, chunki musobaqalar taqvimini shunday tuzilgan, ikkinchi tomondan, butun o'quv-shug'ullanish mashg'u-lotlari jarayoni jismoniy yuklamalarga keltiriladi, ularda anaerob glikolizlanish to'liq kuch bilan quloch yoza olmaydi. Boshqacha qilib aytganda, biz tomonimizdan miokard va muskullarning oshiqcha zo'riqish xavfi minimal bo'lgan tayyorgarlik mikrotsikli qurilgan. Shundan kelib chiqqan holda, futbolda shug'ullanish mashg'ulotlarini maxsus ovqatlanishni tashkil qilmasdan, oziq-ovqat qo'shimchalari - biokorrektorlardan foydalan-masdan turib qurish mumkin emas.

### **§6.3 Natriy ssitratnin g futbolchilarni funksional tayyorlashning samaradorligiga ta'siri**

Natriyssitratni qabul qilish futbolchilarning o'zini his qilishining o'zgarishiga olib keladi. Amalda barcha sinovdan o'tkazilganlar 30 minutdan keyin boshlarida "mast qiladigan" his paydo bo'lganligini qayd qilganlar. Bu vaqt davomida (15-20 minut) kapsulalarning qobig'i eriydi va natriyssitrat qonga o'tadi. Natriyssitratning glikolizlanishning ingibitori sifatidagi protektorli ta'sirini kuchaytirish uchun uni qabul qilish shug'ullanish mashg'uloti yoki o'yindan oldin, shug'ullanish mashg'ulotlari paytida (taymlar o'rtasidagi tanaffusda) va darhol shug'ullanish mashg'ulotidan keyin bajarilgan.

Tadqiqotal guruhdagi sinovdan o'tkaziluvchilarni takroriy testdan o'tkazish quyidagilarni aniqlash imkonini bergan. Statistik ishonarli ijobiy o'zgarishlar ( $r < 0.01$ ) aerobik ostonaga va anaerob ostonaga darajasida kislorodni istemol qilish qiymatlarida, shuningdek 2 l/min kislorod iste'mol qilish bilan yugurishni bajarishda yurak qisqarishlari chastotasining qiymatida kuzatilgan.

Tadqiqot natijalari bizning taxminlarimizni ishonarli tarzda tasdiqlaydi. Natriyssitratning minimal dozirovkada (5 g) bo'lganda ham bitta shug'ullanish mashg'ulotining o'zidayoq shug'ullanish mashg'ulotlarining katta yuklamalarining salbiy natijalarini sezilarli darajada eliminatsiyalaydi. Natriyssitrat muskul hujayralariga singib kirish bilan glikolitik muskul tolalarida anaerob glikolizlanishning

borishini sekinlashtiradi va oksidlovchi muskul tolalarida mitoxondriyalarning faolligini kuchaytiradi deya taxmin qilish mumkin. Natijada mitoxondriyalar va miofibrillalarning hujay-ralarning oshiq-cha uvishishi sifatidagi katabolizmi jarayoni to'xtaydi. Boshqa tomondan, mitoxondriyalar faolligining kuchayishi ularning sintez-lanishining faollashishi uchun rag'bat beradi, shu sababli biz uzoq muddatli adaptatsiyalanish jarayoni davomida futbolchilarning aerobik imkoniyatlarining ortishini kutgan edik.

#### **§6.4 Aksiloksidantlarning futbolchilarni funksional tayyorlashning samaradorligiga ta'siri**

Tadqiqotda A, E. S aksiloksidantlar va mineral moddalar majmua-sidan foydalanilgan. Ma'lumki S va E vitaminlar mitoxon-driyalarda oksidlovchi fosforillanishda bevosita ishtirok etadi, Shundan kelib chiqqan holda, xuddi natriyssitrat kabi sportchilarning aerobik imkoniyatlarini oshirishi mumkin.

Pedagogik tadqiqotdan keyin tadqiqotal gurnhdagi sinovdan o'tkaziluvchilarni takroriy testdan o'tkazish quyidagilarni aniqlash imkonini bergan. Statistik ishonarli ijobiy o'zgarishlar ( $r < 0.01$ ) aerobik ostona va anaerob ostona darajasida kislorodni istemol qilish qiymatlarida, shuningdek 2 l/min kislorod iste'mol qilish bilan yugurishni bajarishda yurak qisqarishlari chastotasining qiymatida kuzatilgan. Tadqiqot natijalari bizning taxminlarimizni ishonarli tarzda tasdiqlaydi. Dozalangan aksiloksidantlar (1-3 kapsula) bo'lgan-da ham bitta shug'ullanish mashg'ulotining o'zidayoq shug'ullanish mashg'ulotlarining katta yuklamalarining salbiy natijalarini sezilarli darajada eliminatsiyalaydi. Mitoxondriyalar faolligining kuchayishi ularning sintezlanishining faollashishi uchun rag'batberadi deya taxmin qilish mumkin, shu sababli biz uzoq muddatli adaptatsiya-lanish jarayoni davomida futbolchilarning aerobik imkoniyatlarining ortishini kutgan edik.

## §6.5 Kreatin va nmv ning futbolchilarni funksional tayyorlashning samaradorligiga ta'siri

Kreatin qabul qilish muskul to'qimalarida makroerglar zahirasini oshirishi va shu tariqa shoshilinch adaptatsion jarayonlarga ta'sir ko'rsatishi mumkin, kreatinning DNK ga ta'siri miofibrillalar massasining ortishiga olib kelishi mumkin. Hujayra organellalarining membranalarini qurish uchun tarkibiy qism sifatida NMV ni (beta-gidro-oksi-metil-butirat) qabul qilish hujayralarda plastik jarayonlarni tezlashtirishi mumkin.

Tadqiqotal gurnhdagi sinovdan o'tkaziluvchilarni takroriy testdan o'tkazish quyidagilarni aniqlash imkonini bergan. Statistik ishonarli o'zgarishlar ( $r > 0.05$ ) qayd qilingan ko'rsatkichlarning birortasida ham kuzatilmagan. Biroq, agar biokorrektorlar qabul qilinmaganda organizmning funksional imkoniyatlari pasayganligi kuzatilganligini esga oladigan bo'lsak, u holda kreatin va NMV qabul qilishning foydasi shubhasiz ekanligi to'g'risida gapirish mumkin. Statistik tahlil qilish natijalari bu fikrni tasdiqlaydi. Bog'liq bo'lmagan tanlashlar uchun bir omilli dispersion tahlil qilish shuni ko'rsatadiki, nazorat guruhi (platebo) bilantadqiqotal guruh (kreatin + NMV) o'rtasida aerobik ostona darajasida kislorodni iste'mol qilish va 2 l/min kislorod iste'mol qilishda yurak qisqarishlari chastotasi ko'rsatkichlarida ishonarli farqlar aniqlangan.

### 2.16-jadval. Tayyorgarlik davrida futbolchilarning jismoniy tayyorgarlik darajasi va oziq-ovqat qo'shimchalarini qabul qilishning adaptatsion jarayonlarning kechishiga ta'siri.

| Tadqiqot davomida ko'rsatkichlarini o'zgarishi |             |                |                     |               |                         |              |
|------------------------------------------------|-------------|----------------|---------------------|---------------|-------------------------|--------------|
| Ko'rsatkichlar                                 | Boshlanishi | Platse Bo dXmX | Natriyssitrat dX mX | Kr + NMV dXmX | Aksilok sidant lar dXmX | Majmua dX mX |
|                                                | X/b         |                |                     |               |                         |              |

|                                                             |              |                  |                 |         |                    |                 |
|-------------------------------------------------------------|--------------|------------------|-----------------|---------|--------------------|-----------------|
| 2/l/min kislorod iste'mol                                   | 150,2        | -3,7             | -16,2***        | -8,2**  | -10,4**            | -9,5**          |
| Qilish darajasida yurak qisqarishlari chastotasi, zarba/min | 18,3         | 3,3              | 2/0             | 1,3     | 2,4                | 1,5             |
| Anaerob ostona darajasida kislorodni iste'mol qilish, l/min | 2,27<br>0,60 | -0,25**<br>0,05  | 0,45***<br>0,08 | 0*<br>0 | 0,45***<br>0,07    | 0,45***<br>0,09 |
| Anaerob ostona                                              | 171,0        | -7,75*           | -5,2            | 1,8     | -2,4               | -3,0            |
| darajasia qisqarish lari zarba/min yurak chastotasi,        | 17,4         | 2,5              | 2,1             | 2,8     | 2,2                | 3,5             |
| Kislorodni iste'mol qilish, l/min                           | 2,99<br>0,59 | -0,0175<br>0,037 | 0,30***<br>0,06 | 0<br>0  | 0<br>0             | 0/20<br>0,05    |
| Kisloroni maksimal darajada iste'mol qilish, ml/min/kg      | 61,2<br>5,8  | -1,5<br>1,8      | 2,0<br>2,8      | -1,5    | -0,6<br>1,1<br>1,2 | 1,8<br>1,1      |
| Maksimal yurak                                              | 197,3        | 1,2              | 5 2***          | 3,3     | -3/8**             | -2,8**          |

|                                          |                |                |                              |             |                              |                |
|------------------------------------------|----------------|----------------|------------------------------|-------------|------------------------------|----------------|
| qisqarishlari<br>zarba/min<br>chastotasi | 8,3            | 1,1            | 0,6                          | 1,5         | 0,9                          | 1,5            |
| Laktat, mM/l                             | 14,56<br>2,93  | 1,2<br>0,6     | -2,8*<br>0,9                 | -0,9<br>0,5 | -2,7*<br>0,9                 | -2,1<br>0,8    |
| Vodorod ionlari                          | 7,168<br>0,047 | -0,055<br>0,05 | -0,111<br><br>0,05      0,08 |             | -0,165<br>-0,120<br><br>0,06 | -0,095<br>0,04 |
| Maksimal<br>tezlik,<br><br>km/soat       | 14/42<br>0,68  | 0              | 0                            | 0           | 0                            | 0              |

**Izoh:** Farqning ishonchliligi bog'liq bo'lgan (platsebo) va bog'liq bo'lmagan tanlashlar uchun Stbyudentning T kriteriy yordamida tekshirilgan. Platsebo qabul qilgan guruhdagi o'zgarishlar bilan boshqa oziq-ovqat qo'shimchalarini qabul qilgan guruhlarning ma'lumotlari solishtirilgan.

- farq  $r < 0,001$  bo'lganda ishonarli.
- farq  $r < 0,01$  bo'lganda ishonarli.
- farq  $r < 0,05$  bo'lganda ishonarli.

Tadqiqot natijalari bizning taxminlarimizni tasdiqladi. Kreatin va NMV hatto minimal dozirovkada (3-5 g) bo'lganda ham bitta shug'ullanish mashg'ulotining o'zidayoq shug'ullanish mashg'ulotlarining katta yuklamalarining salbiy natijalarini sezilarli darajada eliminatsiyalaydi. Kreatin va NMV muskul hujayralariga singib kirish bilan kreatinning DNK ga ta'sirining, NMB ning esa hujayralar membranasining sintezlanishiga ta'sirining oqibati sifatida mitoxondriyalar va miofibrillalarning katabolizmi jarayonini sekinlashtiradi va ularning sintezlanishini tezlashtiradi deya taxmin qilish mumkin.

## **§6.6 Biokorrekt orlar majmuasining futbolchilarni funksional tayyorlashning samaradorligiga ta'siri**

Biokorrektorlar ularning rivojlanishini ta'minlaydigan jarayonlarni nazariy tahlil qilish shuni ko'rsatadiki, futbolchilarni shug'ullanish mashg'ulotlari jarayonida foydalanish uchun biokorrektorlar majmuasini ishlab chiqish mumkin.

Bunday majmuaning asosini oksidlovchi fosforillanishning to'g'ridan-to'g'ri ishtirokchilari bo'lib hisoblanadigan natriyssitrat va aksiloksidantlar tashkil qilishi lozim. Kreatin va NMV dan miofibril-lalarning sintezlanishini rag'batlantiradigan qo'shimcha tarkibiy qismlar sifatida foydalanilishi mumkin.

Tadqiqotal guruhdagi sinovdan o'tkaziluvchilarni takroriy testdan o'tkazish quyidagilarni aniqlash imkonini bergan. Statistik ishonarli ijobiy o'zgarishlar ( $r < 0.01$ ) aerobik ostona va anaerob ostona darajasida kislorodni istemol qilish qiymatlarida, shuningdek 2 l/min kislorod iste'mol qilish bilanyugurishni bajarishda yurak qisqarishlari chastotasining qiymatida kuzatilgan. SHuni qayd qilish lozimki, aerobik ostona va anaerob ostona darajasida kislorodni iste'mol qilish qiymatlaridagi o'zgarishlar xuddi faqatgina natriyssitratni qo'llash holatidagi kabi bo'lgan. Taxmin qilish mumkinki, natriyssitratqabul qilingan holatning o'zidayoq oksidlovchi fosforillanish shiddatining eng chekka darajasiga erishiladi.

### **XOTIMA**

Braziliyaning "Parana" havaskorlar futbol jamoasida qayd qilingan jismoniy rivojlanish va funksional tayyorgarlikning o'rtacha baholari Rossiya, Angliya va boshqa mamlakatlarning futbolchilarining ko'rsatkichlari bilan mos tushadi. Shundan kelib chiqqan holda, braziliyalik futbolchilarni tanlash representativ bo'lgan.

Platsebo qabul qilgan tadqiqotal guruhda olingan ma'lumotlarni tahlil qilish shuni ko'rsatadiki, shug'ullanish mashg'ulotlari jarayoni yurakning zarbaberishhajmining statistik ahamiyatga molik bo'lgan ortishiga olib kelgan. Shu sababli 2 l/min kislorod iste'mol qilishda yurak qisqarishlari chastotasining pasayishi kuzatiladi. Anaerob ostona darajasida kislorodni iste'mol qilish statistik ishonarli tarzda kamaygan, shu sababli shug'ullanish mashg'ulotlari jarayoni qayta

tiklash xarakteridagi chora-tadbirlar bilan yetarlicha ta'minlanmagan deya taxmin qilish mumkin.

Oziq-ovqat qo'shimchalarining qo'llanilishi adaptatsion jarayonlarning kechishini sezilarli darajada yaxshilagan. Kislorodni iste'mol qilish ko'rsatkichlarining sezilarli darajada yaxshilanishi ayniqsa natriyssitrat qabul qilingan holatda sodir bo'lgan. Natriyssitrat anaerob glikolizlanishning borishini ingibirlaydi deya taxmin qilish mumkin, Shundan kelib chiqqan holda, energiya bilanta'minlanish asosan yog' kislotalari hisobiga boradi, muskul tolalari kamroq uvishadi. Sezilarli darajadagi uvishish mitoxondriyalarning shishishiga, ularning tuzilishining shikastlanishiga olib kelishi sababli natriyssitrat mitoxondriyalarning katabolizmini minimallashtirishi lozim bo'ladi. Shu sababli shug'ullanish mashg'ulotlaridan oldin va shug'ullanish mashg'ulotlaridan keyin natriyssitrat qabul qilish muskullarning aerobik imkoniyatlarining ortishiga kumaklashishi lozim bo'ladi, bu narsa bizning tadqiqotimiz davomida qayd qilindi. Aksiloksidantlarni qabul qilish faqatgina aerobik ostonada darajasida kislorodni iste'mol qilish darajasining ortishiga o'z ta'sirini ko'rsatadi. Mitoxondriyalar faoliyatining faollashishi aftidan yog'larning oksidlanishida ko'proq sezilarli darajada sodir bo'ladi.

Kr+NMVni qabul qilish faqatgina yurakning ishlashining yaxshilanishiga, shuningdek sport shug'ullanish mashg'ulotlarining mitoxondriyalarga ko'rsatadigan salbiy ta'sirini bartaraf qilishga ko'maklashadi. Muskul massasining ortishini kutmaslik lozim bo'lgan, chunki shug'ullanish mashg'ulotlarida kuch mashqlari bo'lmagan.

Oziq-ovqat qo'shimchalari majmuasi yig'indi samarani bermagan. Futbolchilar organizmining reaksiyasi xuddi natriyssitrat qabul qilingan holatdagi kabi bo'lgan.

Shunday qilib, tayyorgarlik bosqichida futbolchilarning shug'ullanish mashg'ulotlari jismoniy tayyorgarlik vositalarini ham, oziq-ovqat qo'shimchalarini qabul qilish tipidagi qayta tiklash vositalarini ham ratsional birlashtirishni talab qiladi. Oziq-ovqat qo'shimchalaridan yoki glikolizlanishning asosiy fermentlarini ingibirlash yo'li bilan organizmning uvishish darajasini kamaytirish uchun, yoki mitoxondriyalar faoliyatining faolligini oshirish, oksidlovchi fosforil-lanishni faollashtirish uchun foydalaniladi.

Shug'ullanish mashg'ulotidan oldin va shug'ullanish mashg'u-

lotidan keyin natriyssitratni qabul qilish (haftasiga 3 marta 5 g dan) aerobik va anaerob almashinish darajasida kislorod iste'mol qilishning ortishiga ko'maklashadi.

Aksiloksidantlarni qabul qilish (o'yin boshlanishidan oldin 1 kapsula va o'yin tugagandan keyin 2 kapsula) yog'lar almashinishining faollashuviga aerobik ostonada darajasida kislorod iste'mol qilishning ortishiga ko'maklashadi.

### **Nazorat savollari**

1. Futbolchilarning shug'ullanish mashg'ulotlari jarayonida ovqatlanishi ahamiti qanday?

2. Biokorrektorlarni shug'ullanish mashg'ulotlari jarayonining zaruriy tarkibiy qismi sifatida qo'llash texnologiyasi bo'yicha ma'lumotlarni bilasizmi?

3. Ovqatlanishda oziq-ovqat qo'shimchalari bo'yicha qanday ma'lumotlarga egasiz?

4. Musobaqa oldi bosqichi shug'ullanish mashg'ulotlari jarayonida futbolchilarning funksional tayyorgarligiga ta'siri bo'yicha qanday maxlumotlarga egasiz?

5. Futbolchilarni funksional tayyorlashning samaradorligiga ta'siri etadigan dori darmonlar to'g'risida nimalar bilasiz?

### **Foydalanilgan adabiyotlar**

1. Айрапетянц Л.Р. Годик М.А. Споривные игры. - Ташкент Ибн-Сина, 1991. -136 с.

2. Акромов Р.А. Игровые и тренировочные нагрузки в футболе. Учебное пособие. Т., Абу Али ибн Сино. 2000.

3. Арестов Ю.М., Годик М.А. методика оценки оревновательной деятельноСи в спортивных играх.: Учебное пособие для слушателей ВШТ. -М.: ГЦОЛФИК, 1980, -127 с.

4. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. М., ФиС. 1988. - 331 с.

5. Годик М.А. Контрол тренировочных и сореvнователных нагрузок. М., ФиС, 1980.

6. Г одик М.А. Физическая подготовка футболистов. - М., 2006. - 270 с.

7. Гончарова О.В. Ёш спортчиларнинг жисмоний крбилият-

ларини ривожлантириш. 2004 й. Тошкент.

8. Исеев Ш.Т. Футболчиларни йиллик йиклда тайёрланишни режалаштириш Т., 2005. -458 б.

9. Зациорский В.М. Физические качества спортсмена. М., Советский спорт. 2009.- 189 с.

10. Селуянов В.Н., Сарсания С.К., Сарсания К.С. Физическая подготовка. - Москва: ТВТ Дивизион, 2006. - 191 с.

11. Селуянов В.Н., Сарсания С.К., Конрад А.Н., Мя-кинченко Е.В.,

Классификация физических нагрузок в теории физической подготовки//Теория и практика физической культуры.-1990.-12. С. 2-8.

12. Платонов В.Н. Теория и практика спортивной тренировки. Киев: Виуа школа, Голов. Изд-во, 1984. - 256 с.

13. Керимов Ф.А. Умаров М.Н. Спортда прогнозлаштириш ва моделлаштириш. 2000 й. Тошкент.

14. Коробейников Н. Физическое воспитания. Учебник. Москва. 1989

15. Курбанов О.А., Нуримов Р.И., Усманов А.М. Скоростно-силавая подготовка футболистов. Т., Лидер Пресс, 2009.

16. Нуримов Р.И. ва бoshка. Спорт ва миллий уйинлар (ФУТБОЛ). Дарслик. ГТА-PRESS. 2015. -179 б.

17. Юсупов Н.М. Юкори малакали футболчи кизлар тезлик-куч тайёгалигининг восита ва усуллари. Услубий кулланма. Т.,

18. Родионов А. В. Практика психология спорта. Учебное пособие. 2001 Ташкент.

19. Саломов Р.С. Спорт машгулотларининг назария асослари. 2000й. Тошкент.

20. Школа испанского футбола: [перевод с испанского Кочетковой Е.]. - Масква : Эксмо, 2015.-192 с. - (Спорт. Лучший мировой опыт).

21. Isroilov SH.X., YUsupov N.M, SHermuhamedov A.T, Artiqov A.A, Bektorov O.YO. Sport pedagogik mahoratini oshirish (futbol). Darslik. Iqtisod moliya. 2015. -151 B.

22. Nurimov R.I. va boshqa. Futbol nazariyasi va uslubiati. Darslik. ITA- PRESS. 2015. -362 b.

23. Bangsbo J. (1992) Time motion cyaracterictecs of compotition

football. Sci. Footbal 6. 34-42

24. Gerhard Frank. Soccer Training Programs. Maidenhead: Meyer & Meyer Sport (UK) 2nd Edition 2009. 213

25. Henriksson J., Reitman Time course of changes in human skeletal muscle succinate dehydrogenase and cytochrome oxidase activity and inactivity. Acta Physiol Scand 99:91 - 97, 1997/

26. Hoff J, Wisloff V, Engen LC, et al. Soccer specific aerobic endurance training. Br J Sport Med 2002 Jun; 36 (3): 218-21.

27. Hoff J, Wisloff V, Engen LC, et al. Soccer specific aerobic endurance training. Br Sport Med 2002 Jun; 36 (3): 218-21

28. Mike saif. Tactics of top pro teams & players world class coaching 2012. 74 p

29. <https://www.premiersoccerinstitute.com/wp-content/uploads/2014/11/ModernSoccerSystems.pdf>

30. [http://www.eng11.com/uploads/5/7/7/9/57799873/tactics\\_of\\_top\\_pro\\_teams.pdf](http://www.eng11.com/uploads/5/7/7/9/57799873/tactics_of_top_pro_teams.pdf)

31. [http://footballgc.com.au/uploads/files/Coaching%20the%20Attacking % 204-4-2.pdf](http://footballgc.com.au/uploads/files/Coaching%20the%20Attacking%204-4-2.pdf)

## **II QISM. FUTBOLDA YAKKAKURASH**

### **VII BOB. BELLASHUVDAGI YAKKAKURASHLAR - FUTBOLDAGI MUHIM Y O‘ NALISHDIR VA STATISTIKADA**

#### **§7.1 Bellashuvdagi yakkakurashlar - futboldagi muhim yo‘nalishdir va u statistikada**

Futbol - bu ikkita jamoaning bir-biriga qarshi kurashidir, unda kurash tushunchasi muhim tarkib toptiruvchi element bo‘lib hisoblanadi. Bundan tashqari bu - g‘alabaga olibboradigan yo‘odir. Axir jamoa maydonda yaxshi jismoniy formada bo‘lsa, u holda uning o‘yinchilari maydonning har qanday nuqtasida, o‘yinining har qanday momentida kurashga kirishishga tayyor bo‘ladilar. Futbol bo‘yicha Rossiya milky terma jamoasining sobiq bosh murabbiyi Valeriy Lobanovskiy shunday debta’kidlaydi: “O‘yinchilari o‘yin davomida 150-200 ta yakkakurashga kirishishga qodir bo‘lgan jamoa - g‘alabaga yaqin bo‘ladi”.

Jamoaning hamma o‘yinchilari ham turli sabablarga ko‘ra kurashlarda ishtirok etavermaydi. Kimgadir nazariy bilimlar yoki amaliy tajriba etishmaydi, boshqasiga jismoniy tayyorgarlik yoki ruhiy shaylik etishmaydi, uchinchilari uni ahamiyatga molik bo‘lmagan omil debhisoblaydilar. Biroq professinallarning fikriga ko‘ra aynan kurash alohida e’tibor qaratishni talab qiladi. Bu borada futbol bo‘yicha Germaniya terma jamoasining murabbiyi shunday deydi: “Biz uchun o‘yin paytida eng muhimi - o‘yinda ishtirok etish va mumkin qadar ko‘proq kurashlarni yutib olishdan iboratbo‘ladi, shu tufayli biz g‘alaba sari eltadigan kalitga ega bo‘lamiz”. Jamoaning maydondagi g‘alabasi umuman olganda jamoaning mahoratiga to‘g‘ridan-to‘g‘ri bog‘liq bo‘ladi, u jamoaning alohida o‘yinchilari-ning kurashlarni yutib chiqishiga to‘g‘ridan-to‘g‘ri ta’sir ko‘rsatadi. Biroq alohida olingan har bir o‘yinchi ham o‘z jamoasining taqdirini belgilaydi. Chunki agar o‘yinchi kurashni tezda va jangsiz yutqazib qo‘ysa va keyinchalik vaziyatni yaxshi tomonga o‘zgartirish uchun harakat qilmasa, u holda u jamoaning g‘alabaga bo‘lgan irodasini falaj qilib qo‘yish bilan jamoaning emotsional holatiga juda katta

ziyon etkazadi. Tomas Xelbmerning fikriga ko'ra, zamonaviy futbolda son jihatidan ko'pchilik bo'lish prinsipi ustivorlik qiladi. Chunki o'yin paytida to'pga egalik qilibturgan o'yinchiga ikkita yoki undan ham ko'proq raqib o'yinchisi qarshi turadigan vaziyatlar juda ko'p bo'ladi. Agar o'yinchi raqibning ustivor bo'lgan kuchlari bilan kurashga kirishsa, bunday holda kurash elementlarini qo'llash - faqatbiroz murakkabroq formada qo'llash zarur bo'ladi.

Alohida o'yinchilar tomonidan kurash olib borishning individual prinsiplari bilanbir qatorda umumjamoaviy prinsiplar ham amal qiladi, ularga o'yinchilar ham, o'yinchilar guruhi ham (hujumchilar, markaziy himoyachilar) amal qiladi. Bellashuvdagi yakkakurashish - bu g'alabaga erishishning hal qiluvchi omilidir, shu sababli unga alohida e'tibor qaratish zarur bo'ladi. O'yinning bu elementini unga nisbatan bo'lganbarcha nuqtai-nazarlardan ko'rib chiqish, o'quv mashg'ulotlarini o'tkazishning barcha aspektlarini hisobga olish bilan tahlil qilish lozim bo'ladi. Jamoaning har bir o'yinchisi oldiga konkret, aniq va bajarsa bo'ladigan vazifalarni qo'yish lozim bo'ladi, bunda ularning individual qobiliyatlarini albatta hisobga olish lozim bo'ladi. Shu tariqa jamoaning har bir o'yinchisiga kurashda ishtirok etish imkoniyati taqdim qilinadi. Bundan tashqari o'yin jarayoni davomida vujudga kelishi mumkin bo'lganhar bir konkret vaziyatni tahlil qilish va batafsil ajrim qilish lozim bo'ladi. Futbol uchrashuvining taqdiri barcha ana shu masalalarning qanday echim topishiga bog'liq bo'ladi.

Zamonaviy futbol himoyada ham, hujumda ham mahoratni talab qiladi, chunki yaxshi tayyorgarlik ko'rgan o'yinchi har bir yo'qotilgan to'pni tezda qaytadan tortib olishga, har bir urilgan goldan keyin to'pni yana egallab olishga qodir bo'ladi. Bellashuvlarning muvaffaqiyatli tugashi mumkinligi to'g'risidagi statistik informatsiya faqatgina jamoaning murabbiyi uchun emas, balki jamoaning alohida olingan har bir o'yinchisi uchun ham juda foydali bo'lishi mumkin.

## **§7.2 Umumiy fikrlar**

G'alaba yoki mag'lubiyat jamoaning alohida olingan har bir o'yinchisiga ham, umuman jamoaning mahoratiga ham bog'liq bo'ladi. Jamoalardan qaysi biri o'yin paytida o'zining o'yin konseps-

siyasini amalga oshira olishi hal qiluvchi omil bo'lib hisoblanadi.

O'zini raqibga qaraganda kuchsiz debhisoblaydigan jamoa xatoga yo'l qo'yadi - o'yinni mudofaadan boshlaydi. O'yinchilari yuqoridan uchib kelayotgan to'pni boshi bilan qaytarishga qodir bo'lgan jamoa o'yinda ustunlikka, ayniqsa darvoza oldida katta ustunlikka ega bo'ladi.

Aksariyat gollar ikkinchi taymning boshida yoki oxirida uriladi. Bu fenomen g'alaba qozonishga bo'lgan katta ishtiyoq bilan izohlanadi, unga hatto o'yinchilardagi kuchli charchoq ham ta'sir ko'rsata olmaydi.

Urilgan gollar aksariyathollarda muvaffaqiyatli yakkakurashlarning uzluksiz zanjirining natijasi bo'libhisoblanadi.

Agar maydon markazida himoyalanishda yakkakurashlar o'yinchining individual taktikasiga zid bo'lgantomonga qarab boradigan shtatsiz vaziyatni vujudga keltirsa, u holda bunday vaziyatni nazorat qilishni o'zining jamoasining yaqinroqda turgan boshqa bir o'yinchisiga topshirgan ma'qul. Bu vujudga kelgan vaziyatdan chiqishning eng yaxshi yo'li bo'ladi.

Jamoadagi o'yinchilarni almashtirish yetarlicha asoslangan bo'lishi va jamoadagi barcha o'yinchilarning roziligi bilan amalga oshirilishi lozim. Chunki har bir o'yinchi jamoa tarkibidagi individual zveno bo'libhisoblanadi va o'yinchini o'ylanmagan tarzda almashtirish jamoaning umumiy o'yiniga putur yetkazishi mumkin. Taktik tayyor-garlik paytida diqqatni zaiflashtirish o'yinda yanglishishlar va xatolarga olib kelishi mumkin, ularning soni aynan boy berilgan kurashlarning soni bilan belgilanadi.

### **§7.3 Maxsus fikrlar**

Agar himoyachi 55% va undan yuqori darajada kurashlarga kirishishga tayyor bo'lsa, u holda uni jamoaning eng yaxshi himoyachilari qatoriga kiritish mumkin. Agar hujumchi barcha kurashlarning yarmida ishtirok etsa, u holda uni buyuk muvaffaqiyatlarga erishgan o'yinchi debhisoblash mumkin.

Kuchsiz jamoa o'yin maydonida te-tez o'yin qoidalarini buzadi va shu tariqa o'zini noqulay vaziyatlarga solib qo'yadi. Qoidalarga amal qilish esa jamoaga foyda keltiradi, u shu tariqa intizomli jamoa

imidjini (qiyofasini) qo'lga kiritadi. 2010 yilgi Jahon Chempionatida Angliya, Germaniya va Italiya terma jamoalari ana shunday jamoalar bo'lgan.

Yakkakurash olib borish qoidalarining aksariyat buzilishlari birinchi va ikkinchi taymlarning boshida qayd qilinadi. Bu murabbiy-ning jamoa bilan muloqot qilishi va o'yinchilarga o'zining emotsional ta'sirini o'tkazishi natijasida sodir bo'ladi.

Kurashlarni olibborish qoidalarining aksariyat buzilishlari darvozadan chamasi 30 metr masofada sodir bo'ladi.

Zamonaviy futbolda oldindan bilibbo'lmaydigan o'yin vaziyatlarining ko'p bo'lishi sababli kurashlar soni doimo o'sibboradi. Masalanto'pni yo'qotgan hujumchilar va markazdagi o'yinchilar jamoaning birinchi himoyachilariga aylanadi. O'yin vaziyatining shu tariqa o'zgarishi kurashlarning yangi sonini dunyoga keltiradi. O'yinchilarning jismoniy tayyorgarligining va o'yinning old yo'llanmalarining yaxshilanishi o'yin sur'atining ortishiga olib keladi. To'p futbol maydonining turli uchastkalarida bir jamoadan boshqasiga juda tez o'tadi. To'pni egallab olgan o'yinchi shiddat bilan raqib darvozasiga qarab intiladi. Bunda u qarama-qarshi jamoa o'yinchi-larining qarshi harakatlariga duch keladi. SHu tariqa to'pni egallagan o'yinchiga bir nechta raqib o'yinchisi qarshi turadi. Klassik kurash chegaralaridan anchagina tashqariga chiqadigan vaziyat vujudga keladi.

Pressingning raqibning himoya zonasiga ko'chishi bir-biriga qarshi turgan har ikkala jamoa uchun pozitsion o'zgarishlarni chaqirish bilan kurashlarning butun maydon bo'ylab avj olishiga olib keladi. Bu kurashlar hujumchilarga ham, himoyachilarga ham teng darajada taalluqli bo'ladi. Maydondagi vaziyat ulardan yuqori diqqat e'tiborni, raqibning harakatlarini to'g'ri idrok qilishni, vujudga kelgan vaziyatni yashin tezligida baholashni, tezkorlik bilan qarorlar qabul qilishni va kechayotgan barcha voqe'liklarga mos ravishda reaksiya ko'rsatishni talab qiladi.

Kurash, o'zining mohiyatiga ko'ra, turlicha boshlang'ich o'yin vaziyatlari o'rtasidagi etarlicha oddiy jarayondir. Aynan esa, bitta o'yinchi hujum qiladi - to'p unda bo'ladi, ikkinchisi esa - uning raqibi, himoyachi - to'psiz o'ynaydi. To'pni egallabturgan o'yinchi qo'l keladigan u yoki bu momentdan foydalanish bilanto'pni

darvozaga yo'llashga yoki o'z jamoasining boshqa o'yinchisiga oshirishga harakat qilayotgan bir paytda himoyachi bu harakatlarga chek qo'yishga va to'pni egallab olishga intiladi.

#### **§7.4 O'yinda muvaffaqiyat uchun kurash**

O'tgan asrning 70-yillarda 90 minutlik uchrashuv davomida o'yinchi tomonidan bosib o'tiladigan yo'l taxminan 3 km ni tashkil qilgan, 90-yillarda esa bu ko'rsatkich 7-9 km gacha etgan xozirda esa bu ko'rsatkich 10-12 km etib keldi.

O'yinchi bitta o'yin davomida bosib o'tadigan masofaning bunday keskin ortishi sportchilarning yaxshi jismoniy tayyorgarligi bilan izohlanadi. Chunki o'yinchining jismoniy tayyorgarlik darajasi qanchalik yuqori bo'lsa, uning o'yin davomida tez-tez kurashlarga kirishish imkoniyati shunchalik ortadi. Va to'p yo'qotilgan taqdirda o'yinchi to'pni mumkin qadar tezroq qaytadan egallab olishi uchun unda kuchlar etarli bo'ladi. Shu tariqa u o'zining raqibdan ustun ekanligini namoyish qiladi, shu tariqa u g'alabani yaqinlashtiradi.

#### **§7.5 O'yinchilarning alohida guruhlarining harakatlari**

1. Darvozabon. Darvozabonning himoya chizig'ining oxirgi o'yinchisi sifatida kurashda yutib chiqishi himoyalanişda asosiy omil bo'lib hisoblanadi. Hujumni boshlab beradigan birinchi o'yinchi sifatida darvozabon himoyani hujumga qayta qurishning asosiy momentlarini belgilab beradi.

Kelayotgan to'pni ushlab olish yoki qaytarib yuborish uchun darvozabon to'pning uchish tezligi va yo'nalishini to'g'ri aniqlay olishi lozim, buning uchun u darvoza chizig'i yonida turib maydonni yaxshi ko'ra olishi lozim. Bundan tashqari u o'yin davomida jarima chizig'idan chiqishda o'z darvozasining himoyalanganlik darajasini xatosiz baholay oladigan bo'lishi lozim.

2. Shaxsan qo'riqlaydigan o'yinchi.

Raqibhujum qilayotganda shaxsan qo'riqlaydigan o'yinchi konkret raqibning harakatlarini qo'ldan keladigan barcha vositalar bilan blokirovkalashi lozim bo'ladi. Buning uchun maydonning unga ishonib topshirilgan sektorida u avvaldan ishlab chiqilgan ma'lum

bir taktikadan foydalanadi. Uning asosiy maqsadi raqibning barcha harakatlarini blokirovkalash va unga darvozaga qarabharakatlanish imkonini bermaslikdan iborat bo'ladi.

### **Zona himoyasi o'yinchisi.**

Zona himoyasi o'yinchisiga futbol maydonining unga ishonib topshirilgan uchastkasida qarama-qarshi jamoaning o'yinchilariga hujum uyushtirish va o'z jamoasining hujumchisini o'z himoyasi ostiga olish, bundan tashqari o'zining harakatlari bilan oldinda turgan himoyachini qo'llab quvvatlash vazifasi yuklanadi.

Jamoa to'pni egallab olgandan keyin himoya taktikasini hujum taktikasiga o'zgartirish bilan qayta qurilishi lozim. Bunday holda himoyadagi o'yinchi (erkin himoyachi, qanothimoyachisi) hujumchiga aylanadi, uni maydon markazidan raqib darvozasi tomonga shiddat bilan olib o'tadi, uni o'z jamoasining boshqa o'yinchisiga uzatadi yoki to'pni bo'sh kenglikka qaytarib yuboradi. Biroq raqib jamoa hujumga o'tgan taqdirda o'zining darvozasining daxlsizligini himoya qilish uning asosiy vazifasi bo'lib qolaveradi.

#### **4. O'rta chiziq o'yinchilari.**

Maydonning o'rta chiziq o'yinchilari himoyada turish bilan ham, hujum qilish bilan ham maydonning har xil uchastkalarida o'z jamoasi uchun son jihatidan ustunlikni yaratadilar. Bu ulardan ayniqsa yaxshi jismoniy tayyorgarlikka ega bo'lishni talab qiladi. Chunki ular o'yin paytida eng katta masofalarni bosib o'tishlariga to'g'ri keladi. Qarama-qarshi jamoaning o'yinchilari hujum qilayotgan paytda o'rta chiziq o'yinchilari himoyaning birinchi chizig'ini tashkil qilish bilan birinchi bo'lib kurashga kirishadilar. Hujum qilish paytida esa ular to'pni o'zlarida mumkin qadar ko'proq ushlab turishi, o'yinni cho'zishi, raqibni chalg'itishi va shu tariqa raqib darvozasi tomonga qarabharakatlanishi lozim bo'ladi. Darvoza oldida esa ular gol urishga yordam beradigan vaziyatni yaratishlari zarur bo'ladi. Agar o'ylangan reja amalga oshmay qolsa, ular raqibning mumkin bo'lgan hujumini qaytarish uchun tezda orqaga qaytishlari zarur bo'ladi. Hujum chizig'i o'yinchilari.

Jamoaning taktik konsepsiyasiga bog'liq ravishda mazkur guruh o'yinchilarining soni 2 tadan 3 tagacha o'zgarishi mumkin. Hujumchilar kurashlarda ishtirok etish, to'pni devor usulida o'ynash yoki o'yin qoidalarida yo'l qo'yiladigan boshqa usullarni qo'llash

bilan to'pni darvoza yaqiniga olibboradilar va gol urishga harakat qiladilar. To'p yo'qotilgan taqdirda hujum guruhining o'yinchilari o'z jamoasi-ning birinchi himoyachilariga aylanadilar.

Har bir jamoaning murabbiyi har qanday o'yindan oldin har bir jamoa a'zosining o'yin maydonida o'zini qanday tutish strategiyasi va taktikasini ishlab chiqadi. Tanlash turli xil old yo'llanmalar va oldinda turgan o'yinning xarakteriga bog'liq bo'ladi. Jamoadagi o'yinchi-larning jismoniy tayyorgarlik darajasi va ularning kurashlarga kirisha olish qobiliyati e'tiborga olinadi. Bundan tashqari raqiblarning kuchli va zaif tomonlari hisobga olinadi. Murabbiy o'zining konsepsiyasini quyidagilar hisobiga amalga oshiradi: Jamoada o'yinning qanday yo'lga qo'yilganligiga bog'liq ravishda ma'lum bir pozitsiyalarga o'yinchilarni tanlash.

O'yinchilarning zimmasiga ular o'yin paytida bajarishlari lozim bo'lgan ma'lum bir vazifalarni yuklash.

Ularga yuklangan vazifalarni to'la hajmda bajara olmagan o'yinchilarni almashtirish.

### **§7.6 Asosiy maqsad - to'pga egalik qilish**

To'pni egallab olish maydondagi o'yin vaziyatini o'zgartirish imkonini beradi, tashabbuskorlikni rag'batlantiradi va o'yinchilarning erkin mentalitetini yaratadi. To'pning jamoa tasarrufida bo'lishi o'yin-chilarni uni mumkin qadar ko'proq o'zlarida ushlab turishga undaydi. Bunda doimiy ravishda kurashlar vujudga keladi va har bir o'yinchi o'zining imkoniyatlarini maksimal darajada yuzaga chiqarishi lozim bo'ladi. Taxmin qilinadigan vaziyatlar o'quv mashg'ulotlari paytida oldindan ishlab chiqilgan bo'lishi mumkin.

O'yin texnikasiga keladigan bo'lsak, to'pni egallab olgandan keyin uni mumkin qadar uzoqroq ushlab turish uning asosiy elementi bo'libhisoblanadi. To'p o'yinchining oyog'ida bo'ladimi, yoki uni boshqa o'yinchiga uzatish amalga oshiriladimi, yoki o'yinchi aldamchi harakatlarni bajarish bilan to'pni maydonda olib yuradimi- bundan qat'iy nazar - unga a'lo darajadagi periferik ko'rish qobiliyati zarur bo'ladi, bu qobiliyat o'quv mashg'ulotlari paytida rivojlantiriladi.

Muvaffaqiyatli kurash olibborish uchun jamoaning har bir o'yinchisi jismoniy tayyorgarlikning ham, psixologik tayyorgarlikning

ham tezkor reaksiya, harakatchanlik, kuch, muvozanat, chidamlilik va boshqa shu kabi qobiliyatlarni rivojlantirishi zarur bo'ladi.

O'yinchilarning o'yin maydonida taktik jihatdan o'zini qanday tutishi o'yin vaziyatlari bilan belgilanadi va sodir bo'layotgan vaziyat-da o'yinchining diqqat-e'tiboriga, to'g'ri reaksiya ko'rsatishiga, vaziyatni to'g'ri baholay olishiga va shaxsiy tajribasiga bog'liq bo'ladi.

Bundan tashqari kurash o'yinchida mental qo'yilmaning bo'lishini ko'zda tutadi, u o'yinchi xarakterining chizgilari, aynan esa iroda kuchi, o'zini qo'lga ola bilishi, chidamlilikligi, diqqatni jamlay olishi, intellektualligi, raqibga qo'pol munosabatda bo'lmasligi, ijodiylik qobiliyati, o'zining harakatlarini o'z jamoasining boshqa o'yinchilarining harakatlari bilan muvofiqlashtira olishiga bog'liq bo'ladi.

Bundan tashqari kurash kognitiv aspekti, ya'ni o'yinchi o'zining harakatlarining ham, raqibning harakatlarining ham mumkin bo'ladigan oqibatlarini bilishi zarurligini o'z ichiga oladi.

Kurashni belgilaydigan barcha tipik alomatlar barcha vaziyatlarni muvozanatlashni talab qiladi, vaziyatlarni muvozanatlashni qo'llash jamoani g'alaba tomonga boshlabboradi.

Agar jamoa to'pni yo'qotsa, u holda uni qaytarib olish uchun kurashlarga kirishish momenti etib keladi. Buning uchun har bir o'yinchining barcha nazariy va amaliy bilimlaridan foydalanish va o'yin qoidalariga zid bo'lmagan barcha usullarni (raqibni blokirovkalash, podkat, sakrashlar, bosh bilan o'ynash va hokazolar) qo'llash lozim bo'ladi.

### **Nazorat savollari**

1. Nima uchun bellashuvdagi yakkakurashlar futboldagi muhim yo'nalish hisoblanadi?

2. Maxsus fikrlar va umumiy fikrlar nima deganda nimalar tushunasiz?

3. O'yinda muvaffaqiyat uchun kurash deganda nimalar tushunasiz?

4. O'yinchilarning alohida guruhlarining harakatlari o'z ichiga nimalarni oladi?

5. To'pga egalik qilish asosiy maqsad nimadan iborat?

6. O'yinchilarning maydondagi vazifalari bo'yicha nimalar bilasiz?

## **VIII BOB. BELLASHUV VA JAMOA**

Jamoa o'yinchilarining jismoniy va psixologik holati, ulaming jamoa ichidagi o'zaro munosabatlari jamoaning strukturasini belgilaydi. Va agar har bir alohida olingan o'yinchi jamoaning g'alabasi uchun "jonini jabborga berib" o'ynashga tayyor bo'lsa, agar har bir o'yinchi o'zini jamoaning bir qismi debhis qilsa, agar har bir futbolchi har bir kurashdan keyin o'zining xatolarini hisobga olsa va ya na kurashga kirishishga shay bo'lsa, u holda bunday jamoa o'zida yaxlitlikni taqdim qiladi va g'alaba qozonishga qodir bo'ladi.

Bunday hamjihat jamoada har bir o'yinchi boshqalarning imkoniyatlari va vazifalarini, aynan esa: murabbiyning g'alaba qozonishga yo'naltirilgan, ixtisoslashtirilgan ishini; jamoaning etakchi o'yinchilarining oldiga qo'yilgan vazifalarni; o'yin maydonida har bir alohida olingan o'yinchining oldiga qo'yilgan konkret vazifalarni; maydonda ergashuvchi o'yinchilarning majburiyatlarini;

U hohboytajribaga ega bo'lgan futbolchi bo'lsin, hoh jamoaga endigina kelgan futbolchi bo'lsin - har bir o'yinchiga chizibberilgan vazifalar va majburiyatlarning shajarasini yaxshi biladi va o'yin paytida ularni e'tiborga oladi.

Jamoaning alohida olingan har bir o'yinchisining kurashda o'zini qanday tutishi jamoaning pozitsion guruhlarining (himoya, hujum, maydon markazi) keyingi taktik harakatlarini belgilaydi, bu umuman olganda uchrashuvning natijasini belgilaydigan asosiy taktika bo'lib hisoblanadi.

### **§8.1 Himoyani shakllantirish**

Uchrashuv paytida o'yin maydonida har qanday jamoaning himoyasi shaxsan va zonal himoyadan ham, bu ikkita tizimning kombinatsiyasidan ham tarkibtopishi mumkin. Har qanday kurashning muvaffaqiyatli tugashi uchun taktik harakatlarning.

Uchrashuv paytida o'yin maydonida har qanday jamoaning himoyasi shaxsan va zonal himoyadan ham, bu ikkita tizimning kombinatsiyasidan ham tarkibtopishi mumkin. Har qanday kurashning muvaffaqiyatli tugashi uchun taktik harakatlarning.

| Shaxsan qo'riqlash                                                                                                                                                                                                                                   | Zonal himoya                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1. Bitta jamoaning himoyadagi o'yinchisi raqib jamoaning har qanday o'yinchisiga qarshi qo'yiladi. Bunda har ikkala o'yinchining barcha kuchli va kuchsiz tomonlari hisobga olinadi. Kurashning qanday yakun topishi shu o'yinchiga bog'liq bo'ladi. | 4. Raqiblar maydonning ma'lum bir uchastka-larida to'p uchun kurash olibboradilar va shu tariqa kurashlarning butun boshli zanjirini hosil qiladilar. Bitta o'yinchi o'z jamoasining barcha a'zolarining harakatlari ustidan nazoratni amalga oshirishi juda qiyin kechadi. Bu undan ham yuqori psixologik tayyorgarlikni, ham yuqori jismoniy tayyorgarlikni talab qiladi. Chunki aksariyathollarda xuddi o'sha bitta jamoaning bir nechta o'yinchilari bir paytning o'zida kurashda ishtirok etadi. |
| 2. Himoyadagi o'yinchi qarama-qarshi jamoaning ma'lum bir o'yinchisini "qo'riqlaydi".                                                                                                                                                                | 5. O'yinchining diqqati raqib jamoaning bir nechta o'yinchilariga taqsimlanadi. U qaysi raqib bilan kurashga kirishishini hal qilishi                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|                                                                                                                                                                                                                                                      | lozim bo'ladi, bunda o'z jamoasining boshqa o'yinchilari bilan "kelishuv" bo'lishi kerak bo'ladi.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| 3. Qarama-qarshi jamoaning o'yinchisi bilanbevosita kontaktga kirishish, to'pni egallab olishning qoidalarda yo'l qo'yiladigan barcha usullaridan foydalanish, to'pni o'zining darvozasidan uzoqlashtirish.                                          | 6. Zonal himoyalani sh paytida raqib bilanbevosita jismoniy kontakt mavjud bo'lmaydi. Shu sababli bunday holda kurashga kirishining maxsus priyomlari: sakrashlar, podkatlar va hokazolardan foydalanish zarur bo'ladi. Zonal himoyalani sh paytida raqibning to'pni egallab olishiga xalaqitberadigan harakatlarni amalga oshirish imkoniyati har doim ham mavjud bo'lavermaydi.                                                                                                                     |

## § 8.2 "To'pni nazorat qilish" o'yin aksiyasi

Bugungi kunda kurashga o'yin aksiyasi sifatida qaralganda to'pni qanday qilib va qanday mo'ljal bilan egallab olish mumkinligi masalasi ochiqlichaqolmoqda. Bu aksiyaning afzalligi - kurashda ishtirok etayotgan raqiblar o'rtasida to'g'ridan- to'g'ri konfrontatsiyaning kamayishidir. Futbolchi kurashda ishtirok etmasligi, to'pni boshqa o'yinchidan qabul qilib olishi va keyinchalik yana boshqa o'yinchiga oshirishi ham mumkin. Bu harakat uchun maydonning

har ikkala jamoaning o'yinchilari kamroq to'plangan uchastkalaridan foydalanish lozim bo'ladi. To'pni yo'qotmaslik uchun paslar tizimini qo'llash yoki aldamchi harakatlardan foydalanish bilan to'pni olib yurish mumkin bo'ladi. O'yin maydonida bunday harakatlar vaqtdan yutish va qayta guruhlashish uchun qo'llaniladi.

### § 8.3 Hujum uyushtirishning maxsus formasi “pressing”

Hujum uyushtirishning bunday formasida hujum qilish guruhining o'yinchilari maydonning 30-40 metr kenglikdagi uchastkasida joylashadilar. Murabbiy Ottmer Xilfsed bu haqda shunday deydi: “Pressing mudofaaning eng yaxshi usullaridan biri bo'lib hisoblanadi”.

Agar pressing qo'llash zarurati vujudga keladigan bo'lsa, u holda harakatlar shoshilinch ravishda maydonning raqibtomondagi yarmiga o'tadi, bu qandaydir bir muddatga raqibni karaxt qilib qo'yadi.

#### Pressing

| Hujum chizig'i                                                                                   | Maydon markazi                                                                                                                                                                                          |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Mo'ljal<br>To'pni qaytarib olish                                                                 | Mo'ljal<br>To'pni qaytarib olish                                                                                                                                                                        |
| Strategiya<br>a. Raqib jamoa o'yin maydonining o'ziga tegishli bo'lgan qismida bosimga tortiladi | Strategiya<br>a. Raqib jamoani bosimga tortish                                                                                                                                                          |
| b. Raqiblar uchun o'zining o'yinini qurishga halaqitberadigan to'siqlar yaratiladi               | b. Raqiblar uchun o'zining o'yinini qurishga halaqitberadigan to'siqlar yaratish<br>v. Yon chiziqning yonida erkin                                                                                      |
|                                                                                                  | kenglikni yaratish mumkin emas g.O'zining himoyasini tashkil qilish va to'p tomonga qarab siljish d. To'pni egallabturgan qarama-qarshi jamoa o'yinchisini “o'yindan tashqari holat” ga siqib chiqarish |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p style="text-align: center;">Harakatlar</p> <p>a. O'yin zonasi bo'ylamasiga ham, eniga ham kamayadi</p> <p>b. Raqibning harakatlari blokirovkalanadi</p> <p>v. To'pni egallabturgan o'yinchi tajovuzkorlik bilan hujum qiladi</p> <p>g. Raqibning o'zining hujumini boshlashga bo'lgan barcha harakatlari qirqib qo'yiladi</p> <p>d. Darvozabon jarima chizig'ida yuqoridan kelayotgan to'plarni egallab oladi</p> | <p style="text-align: center;">Harakatlar</p> <p>a. Jamoa ixcham tarzda o'rta chiziqda joylashadi</p> <p>b. Raqib to'p bilan birgalikda yon chiziqqa siqib qo'yiladi</p> <p>v. Qanot o'yinchisi tashqi yo'lakka chiqishni blokirovkalaydi, to'pni egallabturgan raqibga hujum qiladi va uni to'pni orqaga uzatishga majbur qiladi</p> <p>g. Raqibning to'pni egallashiga halaqit beradigan vaziyatni yaratish bilan qanot o'yinchilarini aniq belgilab olish zarur bo'ladi</p> <p>d. Darvozabon 11 metrlik jarima belgisida joylashish bilan yuqoridan kelayotgan uzatmalarni blokirovkalaydi</p> |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

#### §8.4 To'p yo'qotilgandan keyin qarshi hujum uyushtirish

Agar jamoa to'pni egallab olgandan keyin shiddat bilan raqib darvozasi tomonga qarab harakatlansa va hujumkorlik ruhiga ega bo'lsa, u holda kutilmaganda to'pni yo'qotish raqib jamoaga ezuvchi ta'sir ko'rsatishi mumkin. Bunday holda voqealarning bunday tus olishini kutmagan jamoa o'zining mudofaasini qayta guruhlashtirishi, avvaldan ishlab chiqilgan taktikani qo'llashi va raqibni gol urish imkoniyatidan mahrum qilishi lozim bo'ladi.

Himoyadagi o'yinchilar vanchalik tez qayta guruhlashish qobiliyatiga ega bo'lsalar, ularda yuzaga kelgan vaziyatning tagiga etish va o'zining harakatlarini belgilab olish shunchalik tez sodir bo'ladi, ular voqealarning bunday tus olishini engib chiqqa oladimi yoki yo'qmi, vaziyatni o'zlarining foydasiga o'zgartira oladimi yoki yo'qmi - hammasi ana shunga bog'liq bo'ladi. Amaliyotda bu shuni bildiradiki, raqibning qarshi hujumga o'tishi raqibning himoyadan hujumga o'tishi uchun o'z saflarini qayta qurish uchun zarur bo'ladigan vaqtga qaraganda himoyaning shiddatliroq harakatlari bilan sezilarli darajada zaiflashtirilishi lozim bo'ladi.

### **Nazorat savollari**

1. Futbolchilarning maydondagi bellashuvlari kerakmi?
2. Himoyani shakllantirish harakatlari bo'yicha qanday ma'lumotlarga egasiz?
3. "To'pni nazorat qilish" degan tushuncha bo'yicha qayday ma'lumotlarga egasiz?
4. Pressing taktik harkatlar o'yin jarayonida qanday ahamiyatiga ega?
5. To'p yo'qotilgandan keyin qarshi hujum uyushtirish harakatlari deganda nimalar tushunasiz?
6. Qanday pressing turlarini bilasiz?

## IX BOB. BELLASHUV VA MURABBIYNING ROLI

Kurash maydondagi uchrashuvlarning eng og'ir toshi bo'lib hisoblanishi sababli jamoalar bu o'yin elementiga alohida e'tibor bilan qarashlari zarur bo'ladi. Bunga faqatgina murabbiy yordam bera oladi. Chunki hech kim butun jamoani va alohida olinganhar bir o'yinchini murabbiychalik yaxshi bilmaydi. Unga o'zining jamoasining barcha kuchli va kuchsiz tomonlari yaxshi ma'lum bo'ladi. U barcha o'yinchilarning jismoniy, emotsional va psixologik holatini yaxshi biladi. U shularning barchasidan kelib chiqqan holda kurashlarni olibborish taktikasini belgilaydi, alohida olingan har bir o'yinchi va butun jamoaning oldiga ma'lum bir vazifalarni qo'yadi.

Murabbiy ishining natijaviyligi o'yinda ham, o'quv mashg'ulotlarida ham murabbiy bilan jamoadagi barcha o'yinchilarning o'zaro munosabatlariga, uning bu masaladagi profess-sional layoqatiga, uning psixologik va pedagogik imkoniyat-lariga, shuningdek o'quv mashg'ulotlarini uslubiy tarzda o'tkazish qobiliyatiga bog'liq bo'ladi. Murabbiy jamoaning har bir o'yinchisiga e'tibor qaratishi lozim bo'ladi, har bir o'yinchi murabbiy uning sport mahoratini takomil-lashtirish uchun qo'ldan keladigan barcha ishni qilishini yaxshi bilishi lozim. Shu sababli alohida olingan har bir o'yinchining oldiga ham, o'yinchilar guruhining oldiga ham ma'lum bir vazifalarni qo'yishda mazkur o'yinchilarning mental, o'yin va taktik momentlarini hisobga olish lozim bo'ladi.

Murabbiyning jamoadagi har bir o'yinchiga individual yondashuvi tufayli o'yinchilarda alohida kurashlarni ham, butun o'yinni ham yutishga bo'lganishtiyoq va intilish paydo bo'ladi. Kurashda ishtirok etish va uning qanday yakun topishi esa jamoaning o'yin maydonidagi muvaffaqiyati yoki muvaffaqiyatsizligini belgilaydigan asosiy moment bo'lib hisoblanadi. Murabbiy tomonidan jamoaning alohida olingan har bir o'yinchisiga e'tibor qaratilishi o'yinchining harakatlarini to'g'ri baholashga, unig yo'l qo'ygan xatolarini to'g'ri ajrim qilishga ko'maklashadi. Bu esa, o'z navbatida, muvaffaqiyat kaliti bo'lib hisoblanadi. Chunki alohida olingan har bir o'yinchining g'alabasi yoki mag'lubiyati butun jamoaga o'zining ta'sirini o'tkazadi.

Murabbiy uzun monologlar o'qimasligi lozim, uning ko'rsat-

maları qisqa, tushunarli bo'lishi va maksimum informatsiyani o'z ichiga olishi lozim. Bunday ko'rsatmalarning alohida olingan har bir o'yinchi va jamoaga muvaffaqiyat keltirish ehtimoli ko'proq bo'ladi. Agar o'yin paytida o'yinchilardan biri kurashga kirishishni ko'p marotaba eplay olmasa va shu tariqa jamoaning muvaffaqiyatiga putur etkazsa, u holda murabbiy qanday yo'l tutishi lozim?

Agar gap kurashda qandaydir ma'lum bir raqibbilanto'qnash kelish ustida boradigan bo'lsa, u holda individual tarbiyaviy ishlash vaziyatni yaxshi tomonga o'zgartiradi.

Agar o'yinchi raqibbilanbo'lgan kurashda g'alabani qo'lga kirita olmasa, yoki bu ishini oxirigacha uddalash uchun kuchi etmasa, u holda murabbiy bu qiyinchiliklarni bartaraf qilish uchun o'yin paytida pozitsion o'zgarishlar qilishi mumkin. O'yin paytida murabbiy bir o'yinchini kurashlarda qatnashishga ishtiyoqi va imkoniyati bo'lgan boshqa bir o'yinchi bilan almashtirishi mumkin.

Agar o'yinchini almashtirishnig iloji bo'lmasa yoki bundan ma'no bo'lmasa, u holda murabbiy himoyada o'ynayotgan o'yinchilar orasidan kurashlarni boy berayotgan o'yinchiga yordam beradigan va uni qo'llab-quvvatlaydigan futbolchini tanlashi lozim bo'ladi.

O'yin paytida murabbiy yordamchisi yoki o'yinni kuzatib borayotgan har qanday shaxs kurashlar to'g'risida qaydlar qilishi mumkin va bo'sh paytda buni o'yinchilar bilan batafsil muhokama qilishi mumkin. Kelgusida xatolardan qochish uchun keyinchalik bu vaziyatlarni o'quv mashg'ulotlarida ishlab chiqish mumkin bo'ladi. Kurashlarni ko'proq detalli kuzatish va qayd qilish uchun video apparaturadan foydalanish mumkin. O'quv mashg'ulotlari paytida ham, o'yin paytida ham kurashlardagi ijobiy va salbiy momentlarni tahlil qilish alohida olingan o'yinchilar va umuman butun jamoaning mahoratining ortishiga sezilarli ta'sir ko'rsatadi.

O'quv mashg'ulotlari paytida murabbiy har bir o'yinchining harakatlarini alohida kuzatadi, uning kurashlardagi kuchli va kuchsiz tomonlarini qayd qiladi. Va ma'lum bir mashqlar yordamida o'yin-chining ba'zi bir kamchiliklarini tuzatishga va uning kuchli tomonlarini rivojlantirishga harakat qiladi.

### **.Kurashlar paytidagi xususiy xatolar**

| Mudofaa (himoya)                                                                                                                                                                                                              | Hujum                                                                                                                                                                                                                           |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>Raqibgacha bo‘lgan masofani noto‘g‘ri tanlash</p> <p>Shoshqaloqlik bilan hujum qilish</p> <p>To‘pning uchish trayektoriyasini noto‘g‘ri hisoblash</p> <p>Ishonib-ishonmay hujum qilish</p> <p>O‘yin qoidalarini buzish</p> | <p>To‘pni olib yurishda asoslanmagan tavakkalchilik</p> <p>Kurashlarning kamligi</p> <p>Darvozaga qarab borishning to‘g‘ri bo‘lmagan yo‘llarini qidirish</p> <p>To‘pni qaytadan egallab olish uchun urinishlarning yo‘qligi</p> |

### **O‘yinni ijobiy-tajovuzkor usulda olibborish kriteriyalari**

| Hujum                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Himoya                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>Birga-bir vaziyatlarda o‘zining maqsadiga erishish bilan g‘alaba qozonish</p> <p>O‘zining gavdasidan foydalanish bilan o‘yin qoidalarini buzmasdan, biroq qat‘iylik bilan raqib darvozasiga yaqinlashib borish</p> <p>To‘pni raqib darvozasi tomonga yolg‘iz o‘zi olibborishga qaror qilish</p> <p>Raqib darvozasiga olibboradigan to‘g‘ridan-to‘g‘ri yo‘lni qidirish</p> <p>Manevrni tugatgandan keyin boshqa hal qiluvchi harakatlarga kirishish</p> <p>To‘p yo‘qotilgan taqdirda uni qaytadan egallab olishga harakat qilish</p> | <p>O‘yinda o‘zining gavdasidan o‘yin qoidalarini buzmasdan va qat‘iylik bilan foydalanish</p> <p>Kurashga kirishishga urinib ko‘rish va uni yutib olish</p> <p>To‘p bilan kelayotgan raqibning harakatlarini qirqib qo‘yishga urinish va unga shoshilmasdan hujum qilish</p> <p>Hujum qilish uchun qo‘l keladigan momentni tanlash</p> <p>Raqibning to‘pni egallab olishiga xalaqit berish</p> <p>Raqib jamoa o‘yinчилarining harakatlarini blokirovkalash</p> |

### **O‘ta qo‘zg‘algan holatda hujum qilish**

|                                                           |                                        |                                                                            |                                                                       |                     |
|-----------------------------------------------------------|----------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|---------------------|
| Raqibning oyog‘iga qaldirg‘och bo‘lib tashlanish (podkat) | Destruktiv tajovuzkorlik kriteriyalari | Raqib bilan kontaktga kirishishda elkalarni emas, tirsaklarni ishga solish | To‘pni bosh bilan qaytarishda raqibni qo‘l bilan itarish yoki tortish | Nazoratni yo‘qotish |
|-----------------------------------------------------------|----------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|---------------------|

## **§9.1 O'yinchi qanday qobiliyatlarga ega bo'lishi zarur**

O'yin paytidagi harakatlar o'zining strukturasi bo'yicha murakkab bo'ladi va ularda kamida ikki ishtirok etadigan, doimo o'zgarib turadigan bir-biri bilan o'zaro harakatlarga kirishish aksiyalaridan boshlanadigan ko'p sonli omillarga bog'liq bo'ladi. O'yin maydonida g'alaba qozonish uchun o'yinchi ularga professional tayyorgarlik arayonida erishiladigan yaxshi jismoniy va psixologik tayyorgarlikka ega bo'lishi lozim.

O'yin maydonidagi o'yin vaziyatlarida mudofaa yoki hujumda baland bo'yli o'yinchilar, ayniqsa uchib kelayotgan to'pni bosh bilan qaytarish zarur bo'ladigan hollarda ustivorlikka ega bo'ladi. Biroq shunga qaramasdan o'yinchiga maydonda pozitsiya tanlashda murabbiy uning bo'yiga emas, balki uning o'yin sifatlariga tayanadi.

Professional yaroqlilik. 3Fitnes. Alohida olingan har bir o'yinchining yaxshi individual jismoniy tayyorgarligi o'yin maydonidagi kurashlarda muvaffaqiyatli ishtirok etish uchun bazis bo'lib xizmat qiladi. Bu quyidagi fikrlar bilan asoslanadi: Fitnes o'yinchiga to'p uchun kurashda ishonch bag'ishlaydi. Fitnes o'yinchiga to'pni uzatishda ishtirok etishda ko'maklashadi va to'p ko'pincha unda bo'ladi. O'yinchining yaxshi sporttayyorgarligi butun jamoaning g'alabasi uchun asos bo'lib xizmat qiladi. Jamoaning alohida olingan o'yinchisining fitnesi butun jamoaning o'yiniga asos bo'lib, butun o'yin jarayoni davomida hal qiluvchi element bo'lib hisoblanadi. Yaxshi sport tayyorgarligi mudofaada ham, hujumda ham qo'shimcha yordam beradi. Yaxshi sport formasiga ega bo'lgan o'yinchi to'p uchun kurashda yuqori yugurish tezligiga ega bo'ladi. Yaxshi jismoniy tayyorgarlikka ega bo'lgan futbolchi raqib bilan kontaktlar paytida ko'proq muvaffaqiyat qozonish imkoniyatiga ega bo'ladi.

Yaxshi jismoniy tayyorgarlik uchib kelayotgan to'pni bosh bilan qaytarishda sakrash balandligining ortishiga ko'maklashadi. Chidamlilikli sportchi yaxshi jismoniy tayyorgarlik tufayli o'yin tugashi oldida ham kurashlarda muvaffaqiyatli qatnasha oladi.

Jismoniy yaroqlilik.4 Muvozanat (koordinitsiya).

O'yin maydonidagi bellashuv o'zida murakkab harakatlar tizimini taqdim qiladi. Bellashuvda ishtirok etadigan o'yinchi to'pning

harakatlanishini ham, o'z jamoasi o'yinchilarining harakatlarini ham, raqib o'yinchilarining harakatlarini ham kuzatishi lozim bo'ladi. Bunda bularning barchasini o'zining maydondagi harakatlari bilan solishtirishi lozim bo'ladi. Buning uchun quyida sanab o'tiladigan punktlar yaxshi yordam berishi mumkin:

Kenglikda yaxshi mo'ljall olish o'yinchiga o'zining pozitsiyasi, raqibning pozitsiyasi, o'zining jamoasining o'yinchilarining pozitsiyasi, to'p va darvozaning holatini to'g'ri baholash va yagona zanjirga bog'lashga ko'maklashadi. O'yinchining yaxshi reaksiyasi futbol maydonida turlicha vaziyatlarda vujudga keladigan akustik va vizual signallarni yaxshi qabul qilishga ko'maklashadi va unga bularning barchasini o'zining harakatlari bilan solishtirishga ko'maklashadi. Muvozanatni his qilish tuyg'usi o'yinchiga raqib bilan bevosita kontaktga kirishganda oyoqda qolish imkonini beradi. Differensiallash qobiliyati o'yinchiga o'yin maydonida vujudga kelgan vaziyatga to'g'ri baho berish imkonini beradi.

Harakatlardagi qayishqoqlik o'yinchiga futbol maydoni bo'ylab harakatlanishda va u yoki bu kurashlarda ishtirok etishda yordam beradi.

## **§9.2 Bellashuvdagi texnik elementlar**

Jamoalarning futbol maydonidagi har qanday uchrashuvining natijasi kurashlarnig qanday tugashiga bog'liq bo'ladi, ularning asosida ikkita tarkib toptiruvchi qism yotadi. O'yinchi to'pga egalik qilganda u to'pni himoya qilishga intiladi, raqib darvozasi tomonga qarab harakatlanadi va gol urishga harakat qiladi. Boshqa bir vaziyat-da esa o'yinchi to'pga egalik qilmaydi. Bunda u to'pni egallash, raqib darvozasi tomonga qarab harakatlanish va gol urishni o'z oldiga vazifa qilib qo'yadi.

Biroq har ikkala vaziyatda ham ular yordamida qo'yilgan maqsadlarga erishish mumkin bo'ladigan texnik priyomlarni bilish zarur bo'ladi. Bunday elementlarni bilish umumiy tanishuvdan boshlanadi, so'ngra ularni detalli o'rganish va ularning avtomatik tarzda bajarilishigacha erishish keladi, ana shu har qanday o'quv mashg'ulotining asosiy maqsadi bo'lib hisoblanadi.

### **§9.3 To'psiz harakatlar**

To'pga egalik qilmayotgan va kurashda ishtirok etadigan o'yinchi ikkita yo'nalishda harakat qiladi. U raqibning harakatlariga bog'liq ravishda futbol maydonining bo'sh joyiga yorib chiqishga intiladi. O'yinchi maydonda vujudga keladigan ko'zda tutilmagan o'yin vaziyatlariga mos ravishda optimal reaksiya ko'rsatish uchun gavdaning mos keluvchi holatini qabul qilishi lozim bo'ladi. Barqaror holatni qabul qilish va muvozanatni saqlash uchun oyoqlarni tizzadan biroz bukish va son kengligida yoyish lozim bo'ladi. Ana shunday holatni yugurish paytida ham saqlash kerak bo'ladi. Qadamlar unchalik katta bo'lmasligi lozim. Bunday holatda o'yinchining o'yin maydonidan itarilibtezlik olishi va tezkor reaksiyani saqlashi osonroq bo'ladi. Qo'llarning harakati yugurish sur'atiga mos kelishi va gavdaning holatini barqarorlashtirishga xizmat qilishi lozim.

To'pni bosh bilan qaytarish, ma'lumki, bitta yoki ikkita oyoqda sakrash paytida, tik turgan holatda yoki yugurish paytida amalga oshiriladi. Tizzadan engil bukilgan oyoqlar oyoqlarda sakrash baland-ligining ortishiga ko'maklashadigan engil zo'riqishni hosil qiladi. O'yinchi bir oyoqlab sakraganda ikkinchi oyog'ini siltash bilan sakrash kuchini oshiradi. Kurash paytida muvozanatni saqlash uchun qo'llar juda katta yordam berishi mumkin. To'pni bosh bilan qaytarishda to'pning tezligi gavdanig yoyilishiga sezilarli darajada bog'liq bo'ladi. Bunda zarba oldinga qarab yoki yon tomonga berilishi mumkin.

Kurashlarda bevosita ishtirok etishda o'yinchi qanday yiqilishni bilishi lozim. Shu sababli yon tomonga dumalab ketish, yon tomonga sirg'alib ketish, orqa yoki qorin bilan yiqilish kabi to'g'ri yiqilish mashqlari har qanday o'quv mashg'ulotlarining tarkibiy qismi bo'lishi lozim. Noto'g'ri yiqilish futbolchiga jarohat etkazishi mumkin, shu sababli to'g'ri yiqilishni o'rganish muhim bo'ladi. Yiqilgandan keyin darhol oyoqqa turish va o'yinni davom ettirish kerak bo'ladi.

### **§ 9.4 To'pning atrofidagi harakat faoliyatlar**

O'yin maydonida futbolchining to'psiz harakatlanishi butun

o'yinning tarkibiy qismi bo'lib hisoblanadi va kurashlar paytida sodir bo'ladigan jarayonlar bilan chambarchas bog'lanishda bo'ladi. Chunki to'pni egallash uchun qilinadigan harakatlar kurashga olib keladi. Kurash paytida o'yinchilardan biri to'pga egalik qiladi va uni yo'qotmaslikka intiladi, boshqasi esa aksincha, to'pni egallab olishga intiladi.

Har ikkala o'yinchi ham asos bo'lib hisoblanadigan quyidagi ba'zi bir talablarga e'tibor qaratishi lozim bo'ladi, ularning bajarilishi kurashda g'alaba qozonilishiga olib kelishi mumkin bo'ladi, ularni inkor qilish esa mag'lubiyatga olib keladi. To'pni uzatishda to'pning harakatlanish traektoriyasini to'g'ri baholash lozim bo'ladi.

Raqibning taxmin qilinadigan harakatlarini to'g'ri baholash lozim bo'ladi.

To'pga nisbatan va raqibning harakatlariga o'zining reaksiyasini to'g'ri baholash uchun ma'lum bir vaqt oralig'i zarur bo'ladi.

O'yin maydonida vujudga kelgan vaziyatni e'tiborga olish bilan o'zini qanday tutishning muvaffaqiyatga olib keladigan variantini ishlab chiqish zarur bo'ladi.

### **Bellashuvning ximoya va hujum tarkibiy qismlari**

| To'psiz                        | To'p bilan                         |
|--------------------------------|------------------------------------|
| Hammasi to'pning atrofida      |                                    |
| Ximoya                         | Hujum                              |
| Pozitsion o'yin                | Dribling                           |
| Zonal himoya                   | Maydonning bo'sh zonasini egallash |
| Shaxsan qo'riqlash             | Diagonal bo'yicha uzatish          |
| Podkat                         | Raqibni aldab o'tish               |
| Raqibning oyog'ini yoyibyorish | Devor usulida o'ynash              |
| Quvib o'tish                   | Aylanib o'tish                     |
| Siqib qo'yish                  | Itarish                            |

Bellashuvda raqib jamoalardan bittadan o'yinchi ishtirok etadigan vaziyatda, o'yinchi to'pga egalik qilib turibdimi yoki uni egallab

olish uchun kurash olib boradimi - bundan qat'iy nazar futbolchi uni muvaffaqiyatga olibboradigan turli-tuman priyomlardan foydalanishi mumkin bo'ladi. Biroq bu priyomlardan mahurat bilan foydalanish uchun ularni doimo o'quv mashg'ulotlarida ishlab chiqish zarur bo'ladi.

#### 1- usul: Blokirovka

a. To'p oyoq kaftining ichki tomoni bilan blokirovkalanadi, bunda oyoq cho'zilgan bo'lishi lozim. Muvozanatni saqlash uchun tayanch oyoq to'pga bevosita yaqin masofada joylashishi lozim.

b. To'p unda bo'lgan raqib jamoa o'yinchisi bilan kontaktga kirishganda unga jismoniy bosim o'tkazish uchun gavdaning yuqorigi qismi oldinga biroz egiladi. v. Tizzadan bukilgan oyoq bilan qaytarma harakat qilish yordamida to'p raqibning oyog'i ustidan ko'tarib olinadi, bunda raqib oyoqni bosib olishi mumkinligidan qochiladi.

g. Kurash paytida raqibbilanbevosita kontaktga kirishganda to'pni oyoq kaftining osti bilan blokirovkalash havfli bo'ladi.

#### 2- usul: Dribling

To'pning o'yinchi tomonidan futbol maydoni bo'ylab olib yurilishi ko'p sonli kurashlarni dunyoga keltirishi mumkin va har ikkala jamoadan bittadan o'yinchi ishtirok etadigan, ya'ni 1:1 nisbatdagi kurash vaziyati vujudga kelishi mumkin. Driblingning bunday formasida raqib aldamchi harakatlar yordamida aldab o'tiladi. Agar bunday holatda to'p tezkorlik bilan oldinga qarabharakatlansa, u holda dribling to'g'risida maydonning bo'sh uchastkasini egallashga yo'naltirilgan usul sifatida gapirish mumkin. Driblingning keyingi turi shundan iborat bo'ladiki, bunda o'yinchi to'pni mumkin qadar uzoqroq ushlabturadi.

Driblingni qo'llash turli xil mo'ljallashlar bilan chaqirilishi mumkin; agar o'yinchi to'pni egallab olsa, u maydonning raqib o'yinchilaridan xoli bo'lgan uchastkasini qidiradi. Bunday vaziyat paytida to'p uning tasarrufida bo'lgan o'yinchi maydonning tanlangan uchastkasiga qarab sekin harakatlanadi. Bunda uning e'tibori raqib o'yinchilarining harakatlariga nisbatan ham, o'z jamoasining o'yinchilarining harakatlariga nisbatan ham zaiflashmasligi lozim. Raqib unga to'g'ridan-to'g'ri hujum qilgan taqdirda u to'pni olibyurishni to'xtatadi va uni oldinda joylashgan sherigiga uzatadi.

Yakunda driblingni qachon o'yin jarayoniga kiritish lozim degan

savol paydo bo'ladi. Shunday qilib, dribling quyidagi vaziyatlarda qo'llaniladi:

To'pni uzatishning iloji yo'q, chunki yaqin-atrofdagi sheriklar raqib tomonidan blokirovkalangan.

Maqsadga erishish uchun katta masofani bosib o'tish zarur bo'ladi. Yoki raqib, yoki sherik o'yindan tashqari holatda bo'ladi.

To'p uning tasarrufida bo'lgan o'yinchi izidan kelayotgan sheriklarini kutishga majbur bo'ladi.

Atrofdan faqat raqib o'yinchilari joylashgan bo'ladi yoki uni raqib darvozaboni bilan uchrashuv kutadi.

Yon chiziq bo'ylab dribling raqib darvozasi oldida uning yordamida gol urish mumkin bo'ladigan taktik kenglikni yaratadi.

Agar raqib himoyasining o'yinchilari chiziqli bir-biri bilan katta interval hosil qilish bilan joylashgan bo'lsa, u holda ularning bir nechtasini aldab o'tish imkoniyati vujudga keladi.

### Dribling

| Turi        | Maqsadi        | Texnika        | Harakatlar       | Reaksiya            |
|-------------|----------------|----------------|------------------|---------------------|
| Keyincha    | Kurashda gol   | O'zinig        | Raqibning        | Himoyadagi          |
| lik kurash  | urishga        | gavdasini to'p | e'tiborini       | o'yinchi hujumga    |
| bilan       | yo'naltiril    | bilan          | susaytirish, u   | darvozaga           |
| dribling,   | gan dribling   | raqibning      | bilanto'g'ridan- | bo'lganto'g'ri      |
| aldamchi    | ni muvaffa     | orasiga        | to'g'ri          | yo'lni himoya       |
| harakatlar  | qiyatli amalga | joylashti      | kontaktdan       | qilish bilan        |
| (o'yinni    | oshirish       | rish, tayanch  | qochish, to'p    | unchalik ham tez    |
| tashkil     |                | oyoq           | bilan chapga     | bormaydi,           |
| qiladigan   |                | tomondan       | ketish           | raqibning yonida    |
| harakatlar) |                | itarishni      | bilanto'pga      | qolish bilan uning  |
|             |                | amalga         | o'ng tomonga     | har xil firiblariga |
|             |                | oshirish.      | zarbaberishni    | reaksiya            |
|             |                | To'pni         | imitatsiya       | ko'rsatadi,         |
|             |                | nazorat qilish | lash. Pastdan    | raqibning oyoqlari  |
|             |                | va uni         | uzatishlarni     | va ko'zlarining     |
|             |                | raqibharakatig | amalga           | harakatini          |
|             |                | a qarama-      | oshirish,        | kuzatadi, raqibning |
|             |                | qarshi         | aldamchi         | harakatlanishini    |

|                        |                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                        |                                                                                                           | yo'nalishda                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | harakatlarni                                                                                                                                                                                                                                                                                   | mumkin qadar                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|                        |                                                                                                           | olibyurish.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | qo'llash                                                                                                                                                                                                                                                                                       | uzoqroq                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|                        |                                                                                                           | O'yin                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | bilanto'pni                                                                                                                                                                                                                                                                                    | to'xtatibturadi, ikki                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|                        |                                                                                                           | vaziyatidan                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | uzatish yoki                                                                                                                                                                                                                                                                                   | qatlamli                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|                        |                                                                                                           | o'zining                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | qanotga                                                                                                                                                                                                                                                                                        | himoyadan                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|                        |                                                                                                           | imkoniyatla                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | oshirishni                                                                                                                                                                                                                                                                                     | foydalanish bilan                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|                        |                                                                                                           | rini yaxshi                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | imitatsiyalash                                                                                                                                                                                                                                                                                 | o'zining                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|                        |                                                                                                           | lash uchun                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                | darvozasini                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|                        |                                                                                                           | foydalanish                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                | himoya qiladi                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| To'pni                 | To'pni                                                                                                    | To'pni oyoq                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Hujumni                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Himoya                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| olibyurish             | oldinga                                                                                                   | yuzasining                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | amalga                                                                                                                                                                                                                                                                                         | guruhining                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| (o'yinni               | qarabharakatl                                                                                             | yuqorigi                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | oshirish,                                                                                                                                                                                                                                                                                      | o'yinchisi raqibni                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| shakllanti             | an                                                                                                        | qismi                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | maydon                                                                                                                                                                                                                                                                                         | dribling holatidan                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| radigan<br>harakatlar) | tirish bilan<br>masofani bosib<br>o'tish, gol urish<br>maqsadida raqib<br>o'yinchila rini<br>aldab o'tish | bilanolibyuris<br>h yugurish<br>sur'atining<br>ortishiga<br>ko'makla<br>shadi, tezlik<br>pasayganda<br>yoki harakat<br>yo'nalishi<br>o'zgarganda<br>oyoqlar<br>boshqacha<br>holatda<br>bo'lishi<br>mumkin.<br>To'pni<br>olibyurish,<br>uning<br>harakatini<br>nazorat qilish<br>o'yinning<br>muvaffa<br>qiyatli<br>borishiga<br>ko'makla<br>shadi | markazini<br>shiddatbilanbos<br>ib o'tish, to'pni<br>o'zining oldida<br>olibyurish,<br>jamoadosh<br>sheriklari<br>uchun ochilish,<br>raqibning<br>himoyasini<br>aldab o'tish<br>(o'quv<br>mashg'ulot<br>lari paytida<br>bunday<br>tayyorgarlik<br>ni qisman yoki<br>to'liq amalga<br>oshirish) | to'pni uzatish<br>holatiga o'tishga<br>majbur qiladi,<br>uning oldinga<br>qarabharakatlanish<br>ini blokirovka laydi,<br>darvoza oldidan<br>siqib chiqaradi, zonal<br>himoya yoki shaxsan<br>blokirovkalash<br>yordamida raqib<br>jamoasi<br>o'yinchilarining<br>zonaga kirib kelishiga<br>to'sqinlik qiladi, (o'quv<br>mashg'ulotlari paytida<br>bunday tayyorgarlikni<br>qisman yoki to'liq<br>amalga oshirish) |

|                                                                             |                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|-----------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>To'pni ushlabturih (o'yinning taktikasini belgilaydigan harakatlari)</p> | <p>Maydon bo'ylab unchalik ko'p ko'chmasdan va darvoza tomonga qarab harakatlarni masdan to'pni nazorat qilish</p> | <p>To'pni unga bevosita yaqin masofada va o'yin maydonining raqibdan xoli bo'lgan zonalarida olib yurish. Harakatlanishning sekin lashtirilgan sur'ati, raqib bilan yaqinlashishdan qochish, o'yin maydonining yaxshi obzoriga ega bo'lish, unga to'pni uzatish mumkin bo'ladigan sherigini ko'rish maydonida ushlabturih</p> | <p>Raqibdan xavfsiz masofada to'pni nazorat qilish, o'yin vaziyatini kuzatish, to'pni uzatishga tayyor bo'lish</p> | <p>Himoya guruhi o'yinchilari hujum tashkil qilishga urinadi, agar hujum mudofaa bilan almasha, maydonning raqib tomondagi qismiga uzoqqa ketish tavsiya qilinmaydi, maydonning o'rta chizig'idan mudofaa pozitsiyasini egallash va maydon markazidagi diagonal paslarga maksimal darajada e'tibor qaratish</p> |
|-----------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

### 3-usul: Aldamchi harakatlari.

Hujum qilishning ba'zi bir elementlari shu tariqa futbol tarixiga kirgan Jahon klassidagi hujumchilarning nomlari bilan ataladi. Bu Shundan dalolat beradiki, ijodiy faoliyatga moyilligi bo'lgan har qanday o'yinchi raqibni aldab o'tish va undan uzilib ketishga yordam beradigan, aldamchi harakatlari deb ataladigan o'ziga xos individual hujum qilish elementlarini yaratishga qodir bo'ladi. Bu yangiliklardan uning o'zi ham, boshqa futbolchilar ham foydalanishi mumkin. Aldamchi harakatlarning "o'zining" yoki "qarzga olingan" elementlarini avtomatizm darajasiga yetkazish va o'yin paytida ularni o'ylab o'tirmasdan qo'llash uchun o'quv mashg'ulotlari jarayonida bitta o'quv mashg'ulotida ularni takrorlash sonini 50 tagacha etkazish bilan ularning bajarilishini aniq maqsadli takomillashtirib borish zarur bo'ladi. Oddiy aldamchi harakat. To'pni olib borayotgan o'yinchi himoyadagi o'yinchiga qarab harakatlanadi, o'zini chapga tashlash bilan aldamchi qadamni amalga oshiradi, to'pni esa o'ng tomonga olib o'tadi, shu tariqa raqibini aldaydi.

To'pni uzatishni imitatsiyalash.

O'yinchi raqibga qarab harakatlanish bilan to'pni o'ziga bevosita

yaqin masofada olibyuradi. Bunda o'ng oyog'i bilanto'pga zarba berishni imitatsiyalaydi. Raqib o'yinchisi to'pning uchishini blokirov-kalash uchun o'zini shu tomonga tashlagan paytda u uni chap tomondan aylanib o'tib ketadi.

To'pga zarbaberishni imitatsiyalash.

To'pga egalik qilibturgan o'yinchi to'pni go'yo uzatmoqchiday yoki qanotga oshirmoqchiday bo'libto'pga zarbaberishni imitate-siyalaydi. Raqib o'yinchisi zarbani blokirovkalash uchun o'zini shu tomonga tashlaganda aldamchi harakatni amalga oshirgan o'yinchi to'pni oyoq kaftining ichki tomoni bilanboshqa tomonga olib o'tadi.

Pastlatib uzatish.

O'yinchi oyoq kaftining ichki tomoni bilanto'pni kutilmaganda raqibining yoyilgan oyoqlari orasidan sherigiga uzatadi. Shundan keyin tezda chapga yoki o'ngga sakraydi.

4-usul: Itarish. O'yin qoidalarida kurash paytida raqibni o'zining gavdasi bilan itarish kabi o'yin elementi ko'zda tutilgan. O'yinchi itarish harakatlarini elkasi bilan yoki gavgagi qisilgan tirsagi bilan amalga oshiradi. Shu tariqa u raqibini muvozanatdan chiqarishga, to'pni egallab olishga yoki to'pni nazorat qilishni saqlab qolishga harakat qiladi. Agar turtish kutilmaganda bajarilsa to'pni egallab turgan o'yinchi muvozana-tini yo'qotadi va to'pni ham yo'qotadi. Bunda tirsaklar yoki qo'llarni qo'llash o'yin qoidalari bilan qat'iyana ta'qiqlanadi. To'pga egalik qilibturgan o'yinchi to'p bilan raqibning orasidan joy egallash bilan itarishga qarshi turishga harakat qiladi va o'yin sur'atini yoki harakatlanish yo'nalishini o'zgartirishga harakat qiladi. O'quv mashg'u-lotlarida bu elementni alohida, biroq albatta quyidagi o'yin vaziyatlarida ishlab chiqish mumkin: Tinch holatda yoki qo'llarni gavgaga qisgan holda harakatlanish bilan itarish, avval to'psiz, keyin esa to'p bilan.

Bo'yi har xil bo'lgan o'yinchilarni itarish. Har xil jismoniy kuchga ega bo'lgan o'yinchilarni itarish. To'p bilan yoki to'psiz sekin yugurish paytida yoki sprintercha yugurish paytida itarish. Aldamchi harakatlar-ning elementlarini qo'llash, tezlik va harakat yo'nalishini o'zgartirish bilan itarish. To'pni egallab olish maqsadida korpusni biroz burish bilan elka bilan itarish. To'p bilan yoki to'psiz sakrash bilan itarish.

Agar o'yinchi to'pni egallab olsa va uning maqsadi raqib

darvozasini ishg'ol qilish bo'lsa, u holda u Ushbu masofani mumkin qadar tezroq bosib o'tish uchun darvoza tomonga qarab katta tezlik bilan harakatlanishi lozim bo'ladi. Bunda to'p oyoq yuzasini yuqorigi qismi bilan olib yuriladi. To'pni olib yurishning bunday usulida optimal yugurish tezligiga erishiladi. To'p uning tasarrufida bo'lgan o'yinchi raqib o'yinchisi bilan uchrashganda uni aylanib o'tishi, kurashda ishtirok etishi yoki to'pni o'zining sherigiga uzatishi mumkin.

Kurashlarda bevosita ishtirok etish faqatgina endilikda dribling qo'llashning iloji bo'lmagan hollarda sodir bo'ladi. Bunda to'p uning tasarrufida bo'lgan o'yinchi kurashni muvaffaqiyatli yakunlash va to'pni saqlab qolish uchun aldamchi harakatlarning elementlaridan foydalanishi lozim bo'ladi.

Taklif qilinadigan jadval uning maqsadlari, bajarish texnikasi, o'yinchilarning harakatlari va ularning reaksiyasi bilan driblingning uchta turini taqdim qiladi.

| Turi           | Maqsadi                                                                                                      | Boshlang'ich pozitsiya                                                                                | Texnika                                                                                                                                              | Xavf-xatar                                                                                                                     |
|----------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Asosiy tekling | Paslar, qanotga oshirishlar, Darvozaga zarbalar, to'pni egallabturgan raqibi ning driblingining oldini olish | Himoyadagi o'yinchi ning to'pni egallabturgan o'yinchi ning oldida yoki u bilan yonma-yon joylashishi | Himoyadagi o'yinchi raqib bilan jismoniy kontaktga kirishmasdan to'pning harakatini blokirovka laydi yoki to'pni oyog'i bilan olib qo'yishga urinadi | -O'yin elementini tashkil qiladigan tekling bu elementga murojaat qiladigan o'yinchining jarohatlari shiga olib kelishi mumkin |
| Sirg'aluvchi   | To'pni                                                                                                       | Asosiy                                                                                                | Himoyadagi                                                                                                                                           |                                                                                                                                |
| tekling        | egallabturgan                                                                                                | teklingni                                                                                             | o'yinchi maydon                                                                                                                                      | -To'g'ri                                                                                                                       |
|                | o'yinchini                                                                                                   | qo'llashning                                                                                          | bo'yab to'pga                                                                                                                                        | kelmaydigan                                                                                                                    |
|                | to'pdan                                                                                                      | iloji                                                                                                 | qarab sirg'aladi,                                                                                                                                    | momentda                                                                                                                       |
|                | ajratish                                                                                                     | bo'lmagan                                                                                             | to'pning harakatini                                                                                                                                  | amalg                                                                                                                          |
|                |                                                                                                              | vaziyatda                                                                                             | blokirovka                                                                                                                                           | oshirilgan yoki                                                                                                                |
|                |                                                                                                              | himoyadagi                                                                                            | laydi yoki uni yon                                                                                                                                   | yomon                                                                                                                          |
|                |                                                                                                              | o'yinchining                                                                                          | tomonga                                                                                                                                              | muvofiqlash                                                                                                                    |

|                                                                  |  |                                                                                                             |                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|------------------------------------------------------------------|--|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                  |  | to'pni                                                                                                      | tepibyuboradi,                                                                                                                                                                       | tirish                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|                                                                  |  | egallabturgan                                                                                               | Shundan keyin u                                                                                                                                                                      | bilanbajarilgan                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|                                                                  |  | o'yinchining                                                                                                | yana oyoqqa                                                                                                                                                                          | tekling o'yin                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|                                                                  |  | oldida,                                                                                                     | turadi                                                                                                                                                                               | qoidalari                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|                                                                  |  | orqasida yoki                                                                                               |                                                                                                                                                                                      | ning                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|                                                                  |  | u bilan                                                                                                     |                                                                                                                                                                                      | buzilishiga                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|                                                                  |  | yonma-yon                                                                                                   |                                                                                                                                                                                      | yoki                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|                                                                  |  | joylashishi                                                                                                 |                                                                                                                                                                                      | jarohatlarga                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| Oyoqning                                                         |  | Himoyadagi                                                                                                  | Himoyadagi                                                                                                                                                                           | olib kelishi                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| tovoni                                                           |  | o'yinchi                                                                                                    | o'yinchi to'pga                                                                                                                                                                      | mumkin                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| yordamida                                                        |  | to'pni                                                                                                      | tomon yo'nalishda                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| sirg'aluvchi tekling                                             |  | egallabturgan o'yinchining oldida yoki u bilan yonma-yon harakatlanadi                                      | xuddi to'siqlar osha yugurishdagi kabi holatni qabul qiladi va oyoqning tagi bilanto'pni egallab olishga yoki uni raqibning oyog'i ostidan tepibyuborishga urinadi                   | -Muvaffa qiyatli chiqmagan tekling to'pning yo'qotili shiga, jarima zarbasiga, o'n bir metrlik jarima zarbasiga, ogohlanti rish olishga yoki maydondan haydab chiqarishga olib kelishi mumkin -O'zining darvozasi zonasida qoidani buzish bilan amalga oshirilgan tekling raqib jamoa tomonidan gol urilishiga olib kelishi mumkin -Himoyadagi o'yinchi tomonidan amalga oshirilgan tekling to'pni egallabturgan raqibning yiqilishiga olib kelishi mumkin |
| Oyoq kaftining ichki tomoni yordamida tekling                    |  | Himoyadagi o'yinchi to'pni egallabturgan o'yinchi bilan yonma-yon yoki deyarli uning orqasida harakatlanadi | Himoyadagi o'yinchi to'pga qarab sirg'aladi, uni maydon yuzasida oyoq kaftining ichki tomoni bilanblokirovkalay di, uni shu tariqa ushlaturadi va tezda ko'tariladi va oyoqqa turadi |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| Oyoq ko'tarilishi ning ichki va yuqorigi qismi yordamida tekling |  | Himoyadagi o'yinchi to'pni egallabturgan o'yinchi bilan yonma-yon yoki undan biroz orqaroqda harakatlanadi  | Himoyadagi o'yinchi oyoq ko'tarilishi ning ichki va yuqorigi qismi yordamida to'pni egallab olishga va uni raqibdan teskari tomonga olib ketishga harakat qiladi                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |

6-usul: Darvozaga zarba berish.

Unchalik ko'p bo'lmasada, biroq har holda o'yinchilar ba'zan erkin holatdan darvozaga zarba berishga muvaffaq bo'ladilar. To'g'ri, aksariyat hollarda to'pni egallabturgan o'yinchi darvozaga zarba berishga yo'l qo'ymaslik uchun raqib tomonidan blokirovkalanadi. Bunday kurashlarda bombardimig stretegik va taktik holatini yaxshilashi mumkin bo'lgan maxsus tavsiyalar amal qiladi.

Darvoza tomonga to'g'ri zarba berish faqatgina boshqa yaxshiroq variantlar bo'lmagan taqdirda amalga oshiriladi.

To'p uning tasarrufida bo'lgan o'yinchi aldamchi harakatlar yordamida raqibni aldab o'tishga va darvozaga zarba berishga urinishi lozim.

Darvozaga zarba berishda zarbaning kuchi emas, uning qanchalik aniqligi muhim bo'ladi. Himoyachi va darvozaabonda reaksiya ko'rsatish uchun mumkin qadar oz vaqt qolishi uchun zarba berish momentini mumkin qadar uzoqroq vaqt yashirish lozim bo'ladi (yashirin zarba).

Agar o'yinchining harakatlanish tezligi raqibga qaraganda yuqori bo'lsa, darvozaga zarba berish jarayonida u o'z-o'ziga pas berishdan foydalanishi mumkin. Pasni qabul qilishda o'yinchi to'pni qarshi olishga yugurishi yoki uni quvib etishi lozim bo'ladi.

Hujumchi o'zining harakatlarini darvozaabon va raqib jamoa o'yinchilarining harakatlarini kuzatish natijalari asosida qurishi lozim.

O'z jamoasining o'yinchisiga to'p uzatishni amalga oshirish faqatgina u darvozaga zarbaberish uchun eng yaxshi pozitsiyada bo'lgan holatda ma'noga ega bo'ladi.

7-usul: Bosh bilan o'ynash.

Uchrashuv paytida o'yin maydonida to'p bilan barcha manipulyasiyalarni pastlatib bajarish mantiqqa to'g'ri keladiganday bo'lib tuyuladi. Biroq darvoza oldidagi xavfni bartaraf qilish uchun to'pning darvozaabon tomonidan qaytarib yuborilishi, burchak zarbasini qaytarish, qanotdan yuqorilatib oshirilgan to'pni qaytarish, jarima zarbasini qaytarish, yon chiziqdan tashlab berilgan to'pni qaytarish kabi ko'plab vaziyatlar bo'ladiki - bunda to'pning manipulyasiyasini boshbilan amalga oshirishga to'g'ri keladi.

Murakkab bo'lmagan o'yin vaziyatida to'pni bosh bilan qaytarish

amalda unchalik qiyin bo'lmaydi, biroq kurash paytida bu harakatni bajarish juda qiyinlashadi. raqib bilan kurashda to'pni bosh bilan egallab olish uchun barqaror holatda turish, tana va bo'yinning mos keluvchi muskullari esa zo'rliq holatda bo'lishi zarur bo'ladi.

Quyida "Bosh bilan o'ynash" o'yin elementini ishlab chiqishga yo'naltiriladigan mashqlar keltirilgan: Yugurish yoki sakrash holatidan bosh bilan zarba berish

Bitta yoki ikkala oyoqda sakrash bilan bosh bilan zarba berish

Gavdaning to'pga nisbatan to'g'ri yoki yon tomoni bilan turgan holatida bosh bilan zarba berish. Qadamlab yurish holatida bosh bilan zarba berish. To'pni to'xtatish uchun bosh bilan zarba berish.

To'pning uchishiga oldinga, yon tomonga, orqaga ma'lum bir yo'nalishni berish uchun bosh bilan zarba berish. Peshona yoki boshning orqa qismi bilan zarba berish.

Futbolga endigina kirib kelayotgan futbolchilar bosh bilan zarba berishni mashq qilayotganlarida yumshoq, elastik qoplamali to'pdan foydalanishlari lozim.

Yuqorida keltirilgan barcha mashqlar o'quv mashg'ulotlari paytida o'yinchilar tomonidan individual tarzda, o'yin maydonida vujudga kelishi mumkin bo'lgan turlicha o'yin vaziyatlarida bajarilishi lozim. Mazkur usulni ishlab chiqishning birinchi bosqichida ko'zda tutiladigan raqib bor kuchi bilan qarshilik ko'rsatmasligi lozim.

## **§9.5 Bellashuv qanday shakllantiriladi**

O'yin maydonida kurashning muvaffaqiyatli yakun topishi o'yinchilar o'yindan oldin yoki o'yin jarayonida ularning oldiga qo'yilgan vazifalarni qanday bajarishiga bevosita bog'liq bo'ladi. Jamoaning har bir o'yinchisi yaxshi texnik va jismoniy tayyorgarlikka ega bo'lishi, yaxshi muvofiqlashtirishni bilishi va o'yin jarayonida undan yaxshi foydalanishi lozim. Bundan tashqari o'yinchining psixologik tayyorgarligi ham muhim ahamiyatga ega bo'ladi. Bellashuvda yutib chiqish uchun umumiy ko'rsatmalar. Agar o'yinchi tayyorgarlikning barcha - jismoniy, ruhiy, texnika mental jihatlariga ega bo'lsa, u kurashga kirishishga qodir bo'ladi, uni tajovuzkor ruhda va qat'iyat bilan, barcha texnik priyomlarni qoidalarni buzmaganda holda qo'llash bilan olib boradi. Bunday o'yinchi raqibga izchillik

bilanhujum qilishga va butun o'yin davomida shunday holatni saqlashga qodir bo'ladi.

Kurashga kirishishdan oldin o'yinchi o'zining harakatlari o'zini qanchalik oqlashi, to'p uchun kurashga kirishishda o'zining imkoniyatlari qanchalik yuqori ekanligi to'g'risida intuitiv ravishda o'ylab ko'rishi kerak bo'ladi. Shu bilanbirgalikda bir qator boshqa savollar ham paydo bo'ladi: Kurash qanday formada qabul qilinishi lozim? To'p uchun kurash olibborishning qaysi vositalarini qo'llash mumkin? Kurash boy berilgan taqdirda jamoadosh sherigi tomonidan xavfsizlik va himoya qanday ta'minlangan?

Agar o'yinchi quyida keltiriladigan tavsiyalarga amal qilsa, u holda uning kurashda muvaffaqiyat qozonishi ta'minlanadi:

O'yinni profilxtarzda idrok qilish, o'yin vaziyatlarini oldindan his qilish, raqibning harakatlarini oldindan ko'ra bilish

O'yinchi o'yin davomida o'zining kuchli tayyorgarlikjihatlari - tezlik, aldamchi harakatlarni qo'llashi lozim, to'pni olibyurishda epchil bo'lishi lozim Raqibtayyorgarligining kuchsiz tomonlaridan o'zining foydasi uchun foydalanish To'p yo'qotilganda yoki unga egalik qilinganda tezda yangi o'yin vaziyatiga o'tish

O'zining bilimlari va tajribasiga to'g'ri baho bergan holda qat'iyatbilan kurashga kirishish. To'p uchun kurashda o'ylangan harakatlardan chekinmaslik.

Quyida sanab o'tiladigan mezonlardan hujum qilishda ham, himoyalanishda ham bellashuvlarda foydalanilishi mumkin. Hujum qilish kriteriyalari to'pni egallash va uni o'zida ushlab turishda ishonch. To'p bilan zich kontaktda bo'lish hisobiga uni ishonchli nazorat qilish. To'pni o'zinig gavgdasi bilan raqibdan himoya qilish.

Aldamchi harakatlarning elementlaridan foydalanish bilan qat'iy tarzda dribling qo'llash. O'z jamoasining o'yinchilariga qisqa paslar berish. To'pni uzatgandan keyin o'yin maydonining bo'sh zonasini qidirish. Tashabbuskorlik va tavakkal qilishga tayyorlik, har qanday vaziyatda to'pni egallab turishga bo'lgan ishtiyoq.

To'p bilan ijodiy ishlash. Himoyalanish kriteriyalari.

O'zining maydondagi majburiyatlariga muvofiq pozitsion o'yin olib borish (shaxsan qo'riqlash yoki zonal himoya), o'yinni doimo nazorat ostida ushlash. Raqib jamoaning hujumchisini blokirovkalash, uning darvoza tomonga qarabharakatlanishiga

xalaqitberish, to'p uchun kurashga kirishish. Hujumchini qat'iyat bilan o'zining harakatlar ritmidan chiqarish, uni xato qilishga majbur qilish uchun unga o'rnatilgan qoidalarni buzmaganda holda jismoniy ta'sir o'tkazish. Raqibning oyog'i ostidan to'pni tepib yuborish yoki raqibni quvib o'tishga urinish Hujumchiga nisbatan shiddat bilan, biroq qoidalarni buzmaganda holda tekling elementlarini qo'llash. To'pni olib kelayotgan raqib o'yinchisining atrofida son jihatidan ustunlikka erishish. Imkon qadar erga yiqilib tushmaslik. O'yin qoidalarini buzmaslik lozim, chunki bu to'pning raqib jamoa tasarrufiga o'tishiga olib keladi.

Kurashda o'yinchining mentalligi kurashning muvaffaqiyatli yakunlanishini tarkibtoptiradigan hal qiluvchi omil bo'lib hisoblanadi. Kurash boy berilgan taqdirda o'yinchi tezda mag'lubiyat holatidan chiqishi va o'zining kuchiga bo'lgan ishonchsizlikni eng olishi zarur bo'ladi. To'pni egallab olgan raqib jamoa o'yinchisiga to'pdan foydalanish imkonini bermaslik, unga qaytadan hujum qilish, u bilan qaytadan kurashga kirishish va bunda g'alaba qozonishga intilish lozim. O'ziga bo'lgan ishonchni yo'qotgan o'yinchiga jamoadosh sherigi yordamga etib kelishi mumkin, u to'p uchun kurashda son jihatidan ustunlikni yaratadi.

### **§9.6 Bellashuvning texnikasini egallashning mahoratini oshirish**

Bellashtog'risida yuqorida nimaiki aytilgan bo'lsa, har qanday yoshdagi va har qanday tayyorgarlik darajasiga ega bo'lgan futbolchi uchun qo'l keladi. Biroq mahorat va shug'ullanganlik darajasi o'qitishning maqsadi va sportchining yoshiga bog'liq bo'ladi.

### **§9.7 Bolalik yoshidagi futbol**

Bolalik yoshidanoq faol tarzda futbolga qo'shilgan odam har qanday maqtovg'a arziydi. Biroq hamma sportchi ham yoshlik paytida o'zining rolini to'g'ri anglayvermaydi va o'yin maydonida raqiblarga nisbatan ham, jamoadoshlariga nisbatan ham o'zining munosabatini to'g'ri quravermaydi. Shu sababli yosh futbolchi to'pni egallab olish va o'zining o'yinini ko'rsatish uchun o'z jamoasining o'yinchisiga

hujum qiladigan vaziyatlar ko'p uchraydi. Boshqalarda taassurot uyg'otish va o'zini ko'rsatish uchun yosh o'yinchi ko'pincha futbolning jamoaviy ruhiga mos kelmaydigan harakatlarni sodir qiladi, ular ota-onalari va qarindoshlarining xato tasavvurlariga ko'ra unga foyda keltiradiganday bo'lib tuyuladigan kuchli intilishni namoyon qiladi. Bunday vaziyatlarda murabbiy o'zining o'yinchilarini o'qitishda bolalar psixikasining o'ziga xos xususiyatlarini hisobga olishi va maksimal darajada e'tiborli va ehtiyotkor bo'lishi lozim. U raqibga har qanday jismoniy ta'sir o'tkazishni ta'qiqlashi va tananing har qanday qismini zarba berish uchun ta'qiqlangan zona deb e'lon qilishi lozim. Bunday ehtiyotkorlik choralari yosh sportchida xafagarchilik vujudga kelmasligi va futboldan hafsalasi pir bo'lmasligi uchun ishonchli to'siq bo'lib xizmat qiladi. Biroq oradan qandaydir vaqt o'tgandan keyin murabbiy raqibga jismoniy ta'sir ko'rsatishining ba'zi bir elementlarini ko'rsatib berish - bajarish prinsipi asosida kiritishi mumkin.

10 yoshgacha kurash harakatlarini o'rgatish bu priyomning konkret elementlarini mashq qilmasdan o'yin formasida o'tkaziladi. Shu tariqa bolalar bu priyomni o'rganadilar va zaruriy tajribani hosil qiladilar. Kim tezkor bo'lsa, u har doim to'p bilan birga bo'ladi. Kimki aldamchi harakatlarni ko'proq qo'llasa va to'pni yaxshi olib yursa, raqib uning harakatlarini oldindan ko'ra bilishi qiyin bo'ladi. Kimki o'ziga ishonsa - u muvaffaqiyatga erishadi. Kim yuqoriroqqa sakray olsa, u har doim bosh bilan zarba berishda ustunlikka ega bo'ladi. Bu yoshdagi futbolchilarda xatolarning ildiz otishi murabbiy uchun etarlicha qiyinchiliklarni tug'diradi. Shu sababli murabbiy muvaffaqiyatga bo'lgan intilishni shakllantirish va futbol maydonidagi o'yin yosh futbolchilarga quvonch keltirishi uchun yosh futbolchi-larning kuchli jihatlariga alohida e'tibor qaratishi lozim bo'ladi.

## **§9.7 O'smirlik yoshidagi futbol**

Kurashning konkret elementlarini ishlab chiqish bo'yicha o'quv mashg'ulotlarini olibborish D/C guruhlaridanoq boshlanishi mumkin bo'ladi. Murabbiy o'zining shogirdlarini o'qitishda bu yoshdagi futbolchilarning xulq-atvori va xarakterining o'ziga xos xususiyatlari

va turli jihatlarini e'tiborga olishi lozim bo'ladi. U o'yinlar oldidan ularning his-tuyg'ulari turlicha bo'lishini, ularning o'yin paytida vujudga keladigan turli vaziyatlarga qanday reaksiya ko'rsatishini va turlicha vaziyatlarda o'zini qo'lga ola bilishini hisobga olishi lozim bo'ladi.

Yosh futbolchilar kurashga qandaydir bir mardlikni his qilish bilan kirishadilar. To'pni egallab olishga bo'lgan ishtiyoq ulami yolg'iz harakat qilishga undaydi. SHu sababli bunday fazada bo'lgan futbolchilar murabbiy o'quv mashg'ulotlari tizimiga kurashning texnik elementlarini avvalgilarga qaraganda murakkabroq formada kiritishiga tayyor bo'ladilar, bunda murabbiy ularning e'tiborini raqibga nisbatan o'zini qanday tutish prinsiplariga qaratishi lozim bo'ladi.

Kurashdagi harakatlarni mashq qilish alohida misollar va elementlarda emas, o'quv mashg'ulotining o'yin jarayoni majmuasida sodir bo'lishi lozim. Butun o'quv mashg'ulotlari jarayonini shunday tashkil qilish kerak bo'ladiki, bunda yosh futbolchilar faqatgina sheriklarining xatolarini emas, o'zlarining xatolarini ham ko'ra olsun. Bunday ko'rgazmali o'qitish yosh futbolchilarning ko'nikmalari va tajribasini rivojlantirishda katta rol o'ynaydi. Bunday o'qitish jarayonida o'yinchilarda o'zining harakatlariga to'g'ri baho berish tuyg'usi paydo bo'ladi, bundan tashqari, kurashning boshqa futbolchilar tomonidan bajarilgan - ularga yoqib qolgan elementlarini ular o'zlarining arsenallariga kiritishi mumkin bo'ladi. Bunday rivojlanish fazasida futbolchilarda voqea-hodisalarni oldindan ko'ra bilish tuyg'usi, to'pni egallab olishda raqibning harakatlariga yazshi reaksiya ko'rsatish qobiliyati paydo bo'ladi. Bundan tashqari muvofiqlashtirish qobiliyati paydo bo'ladi va rivojlanadi.

S va D guruhlaridagi o'smirlar uchun o'quv mashg'ulotlarining mumkin bo'lgan mazmuni.

Maqsad: o'yinning murakkab formalariga erishish. To'p bilan raqibning yonida bo'lganda o'yinning turli elementlaridan foydalanish bilanto'pni yo'qotmaslikka harakat qilish To'p bilan raqibning yonidan ketish. To'pga egalik qilgandan keyin raqibni aldash, zarurat bo'lganda aldamchi harakatlar va devor usulida o'ynashni qo'llash bilanto'pni o'zida ushlabturish To'pga egalik

qilgandan keyin harakatlanish yo'nalishini o'zgartirish bilan raqibning yonidan uzoqlashish. To'p bilan kelayotgan raqibga ro'paradan, qat'iyat bilan, biroq shoshma-shosharlik qilmasdan hujum qilish

To'p bilan kelayotgan raqibning harakatlarini blokirovkalash va to'pni egallab olish

Barchaharakatlarni mos keluvchi vaqtda va o'yin vaziyatiga mos keladigan sur'atda amalga oshirish.

### **§9.8 O'yinning konkret formalaridan umumiy formalar sari**

V va A guruhlardagi yosh futbolchilar shunday o'tish yoshida bo'ladilarki, bunda ular o'zlarining kuchiga bo'lgan psixologik ishonchsizlikni his qiladilar, ular ayniqsa o'zlarining nomlariga bildirilgan tanqidni yoqtirmaydilar. Bundan tashqari ular o'ta maksimalist bo'ladilar va ularning har biri o'zini supermen rolida ko'radi. O'tish yoshining bu davri o'zida shaxsning shakllanishining bosqichlaridan birini taqdim qiladi. Bu paytda yosh futbolchilar o'zlarining muvaffaqiyatga erishish imkoniyatlarini bilishga urinadilar, ularga realistlik baho beradilar, ulami mahoratning yangi – murakkabroq elementlari bilan murakkablashtirish orqali ilgari o'zlashtirilgan ko'nikmalarni takomillashtirishga urinadilar. Bu davrda ular hatto o'yin sur'ati yuqori bo'lgantaqdirda ham maydon bo'ylab ishonchliroq harakatlana boshlaydilar. Biroq ba'zan o'yinda erishilgan yutuqlarga mag'lubiyatlar ham hamrohlik qiladi.

Yosh futbolchilar ularning kelgusida sportchi va shaxs sifatida rivojlanishlari uchun har tomonlama o'qitishga muhtoj bo'ladi. Bu kurashlarga ham taalluqli bo'ladi. Ikkala oyoq bilan o'ynashni o'rganish.

Bunda kurash paytida bitta oyoq bilan o'ynash imkoniyati vujudga kelishi mumkin. Ma'lum bir o'yin pozitsiyalari va o'yin manerasiga asta-sekin ixtisoslashish.

Yosh futbolchilarni ularni shaxs sifatida rivojlantirishga ham, ulardagi o'yin ko'nikmalarini rivojlantirishga ham yo'naltirilgan har tomonlama o'qitish zarur bo'ladi. O'yin texnikasini rivojlantirish ustida aniq maqsadli ishlash. O'yin maydonida kimki to'pga texnik jihatdan yaxshi egalik qilsa, u to'p bilan uzoqroq muddat birgabo'ladi

va to'p uchun kurashda unchalik ham jon koyitmaydi. Bularning hammasi o'yinda quvonch olib keladi.

Xavfsiz o'ynashning taktik priyomlari katta yoshdagi yosh futbolchilarga to'g'ri keladi. Bunday priyomlar o'yinda muvaffaqiyatga erishish uchun xizmat qilishi mumkin, agar o'yin sur'ati sekinlashsa, bunda o'yindan quvonch olish yo'qoladi. Yosh o'yinchi o'zini ko'proq himoyada emas, hujumda ko'radi. Chunki ular o'yinning asosiy ma'nosini urilgan gollarning sonida deb biladilar, raqib jamoa o'yinchilarining istagi ham xuddi shunday ekanligini mutlaqo hisobga olmaydilar.

Har bir alohida olingan o'yinchiga taktik vazifalar qo'yilishi o'yinga bo'lgan qiziqishning pasayishiga olib keladi. Chunki bu yosh futbolchilarda sodir bo'lishi mumkin bo'lgan xatolardan qo'rqishni chaqiradi, bu esa o'yinchilarning harakatlarini jilovlab qo'yadi.

O'quv mashg'ulotlari paytida bosh bilan o'ynashning umumiy texnikasiga o'qitishga yo'l qo'yiladi. Yosh futbolchilar futbolda faqatgina oyoqlar emas, balki o'yinni tashkil qiladigan tarkibiy qismlardan biri sifatida bosh ham o'ynashini bilib oladilar.

### **§9.10 Bellashuvning pozitsion ahamiyati va uning o'quv mashg'ulotlaridagi o'rni**

Ilgari aytib o'tilganidek o'yin maydonidagi kurashlarning muvaffaqiyatli yakun topishi o'yinning muvaffaqiyatli tugashini belgilaydi. Bunig uchun o'quv mashg'ulotlari paytida jamoaning alohida olingan o'yinchilari tomonidan ham, jamoadagi alohida o'yinchilar guruhi tomonidan ham, va butun jamoa tomonidan ham kurash olib borilishi taktikasiga katta e'tibor qaratish lozim bo'ladi. O'quv mashg'ulotlarining barchabosqichlarida kurash olib borishning turli tarkibiy qismlari harakatga keltirilishi mumkin.

Faza: Chigal yozish.

Futbolchi to'p bilan mustaqil ravishda shug'ullanadi va quyidagi elementlarni bajaradi: O'ng va chap oyoq bilan dribling, to'pga zarbaberishni imitatsiyalash, aldamchi harakatlar, sur'at va harakatlanish yo'nalishini o'zgartirish. Avval o'rganilgan tryuklar va fintlarni mashq qilish va takomillashtirish individual tajribasiga muvofiq to'p bilan har xil harakatlarni eksperiment qilib ko'rish.

Ijodiy va individual qayta ishlash bilan yangi fintlarni ishlab chiqish.

Asosiy faza.

Bu faza jarayonida o'yinchining o'yin maydoni bo'ylab harakatini tarkib toptiradigan barcha elementlar-jismoniy, texnik-taktik va koordinatsion tayyorgarlik o'z qo'llanilishiga ega bo'ladi. Kurash paytida vujudga kelishi mumkin bo'lgan, o'yinning tarkibiy qismi bo'lib hisoblanadigan konkret vaziyatlarni mashq qilishga alohida e'tibor qaratish lozim bo'ladi. Jismoniy tayyorgarlik sohasidan energiya va reaksiyani kuchaytirish uchun o'yinchining harakatlanish tezligini rivojlantirishga qaratilgan mashqlardan (tezlanish olish, sprint) foydalaniladi. Bu mashqlarning barchasi to'p bilan va to'psiz bajariladi. Texnik-taktik sohadan dribling, darvozaga zarba berish, yakkama-yakka va guruh y o'yinda raqibni aldash, shuningdek son jihatidan ustun va son jihatidan ozchilik bo'lgan vaziyatlardagi mashqlardan foydalaniladi.

Yakuniy faza.

Har qanday o'quv mashg'ulotini qo'yilgan ma'lum bir vazifani ishlab chiqish bilan tugatish lozim bo'ladi. Masalan, aldamchi harakatlarning elementlaridan foydalanish bilan raqibni aldab o'tish va darvozaga zarbaberish.

Bellashuv paytida o'zini qanday tutishga o'qitish jarayonini uslubiy jihatdan uchta bosqichga ajratish mumkin.

1- bosqich. Mashqlarni imkon qadar tez-tez konkret vazifalarning variantlarini almashtirish bilan turlicha shartlarda bajarish (umumiy forma), ularni takrorlash va bu elementlarning avtomatik tarzda bajarilish holatigacha yetkazish mumkin.

2- bosqich. Mashqlar o'zgaruvchan shartlarda raqib o'yinchilarining ishtiroki bilan o'yin jarayonida (to'liq bo'lmagan faollik bilan va to'liq faollik bilan) bajariladi. Ushbu fazada qo'yilgan vazifaning optimal yechimlarini qidirishda jamoa o'yinchilarining qanchalik yaxshi o'ynay olishi muhim ahamiyat kasb etadi.

3- bosqich. Musobaqalarning o'quv mashg'ulotlarining ham, musobaqalarning o'zining ham ajralmas qismini tashkil qiladigan turlicha o'yin formalariga kurashdagi harakatlarning avvaldan ishlab chiqilgan formalarini kiritish lozim bo'ladi.

O'yinning turli elementlarini ishlab chiqishga nisbatan yuqorida

tasvirlangan uslubiy yondashuv birinchi navbatda professional futbolchilar uchun qo‘l keladi va muvaffaqiyatga erishishga yo‘naltililadi. Bunda ba‘zi bir fazalarga alohida e‘tibor bilan qarash va ba‘zi bir o‘yin vaziyatlari bilan maxsus o‘quv uchun imkon qadar alohida vaqt ajratish lozim bo‘ladi. O‘quv mashg‘ulotining umuman olganda o‘yinchilarni haqiqiy o‘yinga yaqinlashtiradigan bunday turini yosh futbolchilarga ham, havaskor futbolchilarga ham qo‘llash mumkin. Garchi buning uchun murabbiy va jamoada kuchli asoslangan sabablar bo‘lishi kerak bo‘lsada, o‘quv mashg‘ulotlari paytida u yoki bu vazifalarni ishlab chiqish ko‘proq vaqtni talab qiladi. O‘quv mashg‘ulotlari paytida son jihatidan ustun bo‘lish vaziyatidan ham, son jihatidan ozchilik bo‘lish vaziyatidan ham, raqib qisman faol bo‘ladigan vaziyatdan ham, to‘liq faol buladigan vaziyatdan ham “oddiydan murakkabga qarab” prinsipi bo‘yicha foydalanish lozim bo‘ladi.

| BELLASHUV                      |                                            |         |                                               |
|--------------------------------|--------------------------------------------|---------|-----------------------------------------------|
| ASOS BO‘LIB HISOBLANADIGAN ASP |                                            | PEKTLAR |                                               |
| Jismoniy tayyorgarlik          | Koordinatsion tayyorgarlik                 |         | Texnik-taktik tayyorgarlik                    |
| O‘yin vaziyatlari              |                                            |         | O‘yin vaziyatlari                             |
| Son jihatidan ustunlik         | O‘yinchilarnig soni teng                   |         | Son jihatidan ozchilik                        |
| Maqsad                         | Son jihatidan ustun bo‘lganda hujum qilish |         | Son jihatidan ozchilik bo‘lganda hujum qilish |
| Yolg‘iz o‘ynash                |                                            | 1:1     | 1:2 yoki 1:3                                  |

|                         |                                                                                                               |       |                             |
|-------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|-----------------------------|
| Guruhiy o'yin           | O'yinchilar hisobiga<br>5:3<br>Neytral o'yinchi<br>hisobiga 1+3:2<br>Darvozabon hisobiga:<br>Darvozabon + 4:2 | 4:4   | O'yinchilar hisobiga<br>4:6 |
| Jamoa bo'lib<br>o'ynash |                                                                                                               | 11:11 |                             |

### Nazorat savollari

1. Bellashuvlarda murabbiyning ahamiyati qanday?
2. O'yinchi qanday qobiliyatlarga ega bo'lishi zarur?
3. Bellashuvdagi texnik elementlar deganda nimalar tushunasiz?
4. Futbolsilarni maydonda to'psiz harakatlar deganday qanday harakatlarni tushunasiz?
5. Bellashuv qanday shakllantiriladi?
6. To'pning atrofidagi harakat faoliyatlar bo'yicha qanday ma'lumotlarga egasiz?
7. Bellashuvning texnikasini egallashning mahoratini oshirish shartmi va kerakmi?
8. Bolalik yoshidagi futbol tushunchasi nimani o'z ichiga oladi?
9. O'smirlik yoshidagi futbol tushunchasi nimani o'z ichiga oladi?
10. O'yinning konkret formalaridan umumiy formalar sari o'tish deganda nimani tushunasiz?

## **X BOB. BELLASHUVDA MUVAFFAQIYATLI YAKKKURASH OLIB BORISH UCHUN ASOSIY O‘QUV MASHQLARI**

Kurashlar futbolning asosini hosil qiladi, va har ikkala jamoaning darvozasi oldida vujudga keladigan vaziyat va umuman o‘yinning qanday yakun topishi ulaming natijaviyligiga bog‘liq bo‘ladi. Kurash olib borishning yuqori mahoratiga bu san‘atning yuqori darajasini egallashni ta‘minlaydigan o‘quv mashg‘ulotlarida erishish mumkin. Ilgari aytib o‘tilganidek, jarayon va kurashning muvaffaqiyatli yakun topishiga turli aspektlar katta ta‘sir ko‘rsatadi: raqibning harakatlariga reaksiya ko‘rsatish tezligi va kurashga kirishish tezligi bilanbir qatorda alohida olingan har bir o‘yinchining o‘yinning qanday yakun topishiga sezilarli ta‘sir ko‘rsatishi mumkin bo‘lgantexnik-taktik qobiliyatlari muhim ahamiyatga ega bo‘ladi.

O‘quv mashg‘ulotlari paytida jismoniy tayyorgarlik jarayoni futbol o‘ynashning umumiy talablariga mos kelishi lozim. Bu shuni bildiradiki, har qanday o‘quv mashg‘uloti jismoniy tayyorgarlik elementlarini o‘z ichiga olishi va shu tariqa uni real o‘yin sharoitlariga yaqinlashtirishi lozim.

**Chunki bu talablarga amal qilish jamoaga yaxshi jismoniy tayyorgarlik bilanbir qatorda o‘yinchilarning texnik-taktik ko‘nikmalarini yaxshilashni ham olib keladi.**

O‘yinni kuzatish bilan kelgusida o‘quv mashg‘ulotlari jarayonida qo‘l keladigan vaziyatlarni tahlil qilish mumkin.

Tezkor dribling sharoitlarida o‘yin maydonining bo‘sh zonalarini aniqlash. Tezlanish olish, fintlarni qo‘llash, harakatlanish sur‘ati va yo‘nalishini o‘zgartirish yordamida raqib jamoaning himoyachisidan uzilib ketish.

Raqib son jihatidan ustun bo‘lganda foydali pozitsiyani saqlash.

Jismoniy tayyorgarlik paytida kurash va turlicha o‘yin vaziyatlarini ishlab chiqishda quyidagi aspektlarga e‘tibor qaratish zarur bo‘ladi:

Tezlik Qo‘yilgan vazifalarni o‘yin vaziyatlarida bajarish tezligi

Qadam tashlash shiddati

Tezlanish olishning tezkorligi

Qayishqoqlik  
Epchillik  
Muvozanat  
To'pni egallash  
Reaksiya  
Harakatlanish imkoniyatlari  
Iroda kuchi

Bu aspektlarni mashq qilishni imkon qadar o'yin vaziyatlariga yaqin vaziyatlarda, o'yin maydonida to'p bilan o'tkazish lozim bo'ladi. Muvaffaqiyatga umid uyg'otadigan o'yinchilar bilan tayyor-garlikning maksimal samarasiga erishish uchun o'quv mashg'ulotini to'psiz ham o'tkazish mumkin. Aytaylik, agar tezlanish olish tezkor-ligi ishlab chiqilayotgan bo'lsa, u holda bu o'quv mashg'ulotini to'psiz ham o'tkazish mumkin. Chunki yaxshi texnik tayyorgarlikka ega bo'lgan o'yinchi o'zining butun e'tiborini to'pga qaratadi, konkret qo'yilgan vazifa esa kamroq samara bilan bajariladi. O'yin jarayonida to'pga yoki raqibga qarab harakatlanish futbolning muhim tarkib toptiruvchi elementi bo'lib hisoblanadi. O'quv mashg'uloti paytida o'yinchiga shunday sharoitni yaratish ustida gap boradiki, bunda u tufayli o'yinchi qo'yilgan vazifalarni kelgusidagi vaziyatlarda tezroq va samaraliroq bajaradigan, raqib ustidan g'alaba qozona oladigan bo'lsin.

Asosiy o'quv mashg'uloti quyidagi mashqlarni o'z ichiga oladi.

Chidamlilikni rivojlantirish uchun o'quv mashqlari Texnik-taktik aspektlarni rivojlantirish uchun o'quv mashqlari. Muvozanatni rivojlantirish uchun o'quv mashqlari.

Asosiy o'quv mashg'ulotining Ushbubarcha uchta elementi tabiiy va chambarchas tarzda bir-biri bilan bog'langan. Agar o'quv mashg'ulotining boshida chidamlilikni rivojlantirish uchun mashqlar bajarilsa, u holda texnik-taktik va koordinatsion ko'nikmalar ham rivojlantiriladi, biroq ular ikkinchi planda turadi. Biroq tayyorgarlikning bitta aspektini rivojlantirishda boshqalarini ham esdan chiqarmaslik zarur, ularni ham rejali ravishda va bosqichma-bosqich rivojlantirish lozim bo'ladi. Biroq baribir o'quv mashg'ulotlarining barcha uchta turi ham muhim ahamiyat kasb etadi va ularning birortasini hisobga olmaslik mumkin emas. Chunki faqat ularning jamlanmasigina to'p uchun kurashda va umuman o'yinda g'alabaga olib keladi.

## **§10.1 Chidamlilikni rivojlantirish uchun o'quv mashqlari**

Kurash paytidagi harakatlarni mashq qilishning har bir formasi har doim o'yinchining jismoniy tayyorgarligi bo'yicha talablarni o'z ichiga oladi. Tezlanish olishning tezkorligi va u bilan bog'liq bo'lgan tez yugurish elementi, harakatlanish sur'ati va yo'nalishini o'zgartirish bo'yicha tayyorgarlik kurashda baribir ustivor aspect bo'lib qolaveradi.

Shu munosabat bilan quyidagi momentlarga e'tibor qaratish lozim bo'ladi. Futbolning asosida qisqa masofalarga tezlanish olishlar yotadi, shu sababli to'psiz yugurib o'tish masofasi taxminan 20 metrni tashkil qiladi.

Tezkorlikni mashq qilish o'yinchi o'zini o'yinga to'liq bag'ishlagan holatda ijobiy natija beradi, shu sababli chigal yozish mashqlarini o'tkazish lozim bo'ladi.

Agar futbolchi charchasa, tezkorlikni mashq qilish muvaffaqiyatga olib kelmaydi. Tezkorlikni mashq qilish paytida yuklamani aniq dozalash va dam olish vaqtini taqsimlash muhim ahamiyatga ega bo'ladi. Yuklama 3 sekunddan 6 sekundgacha bo'lganda faol dam olish fazasi bir minutni tashkil qiladi. O'yinni kuzatish natijalaridan quyidagi vaziyatlar kelib chiqadi. Ikkita o'yinchi o'yin maydonining egallanmagan sohasida bo'lgan to'pning izidan bir-birining atrofida katta tezlik bilan yuguradi. To'p uning tasarrufida bo'lgan o'yinchi tezkor tezlanish olish hisobiga raqibdan uzilib ketishga urinib ko'rish mumkin. To'psiz o'yinchi raqibdan harakatlanish sur'ati va tezkorligini o'zgartirish yordamida uzilib ketishi mumkin va o'z jamoasi-ning o'yinchilari uchun erkin bo'lib qoladi.

Zich qilib qisib qo'yilgan o'yinchi qisqa masofaga tezlanish olish va kutilmaganda burilish hisobiga raqibdan uzilib ketadi va devor usulida o'ynash uchun yana qaytadan tayyor bo'ladi.

O'yinchining kurashda o'zini qanday tutishining muhimlikda boshqalaridan qolishmaydigan yana bir aspekti bu raqibga qarshi harakat qila olish imkoniyatidir. Buning uchun futbolchiga iroda kuchi, ephillik va jismoniy kuch zarur bo'ladi. Juft-juftbo'lib o'quv paytida bu sifatlarni takomillashtirish va mahorat darajasini oshirish mumkin bo'ladi.

1- mashq

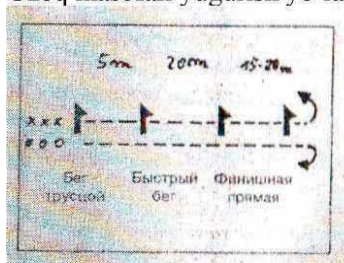
Sherigi bilan musobaqalashgan holda tez yugurish.

Maydonda ikkita baravar yugurish yo‘lakchasi quyidagi masofalarga bo‘lingan holda joylashtiriladi: yugurishni boshlash joydan 5 m masofa engil yugurish uchun, 20 m masofa tez yugurish uchun, oxirgi 15-20 m masofa yugurish tezligini belgilangan to‘xtash joyigachan kamaytirish uchun mo‘ljallangan. Ikkinchi yugurish yo‘lakchasida natijalarni solishtirish kechadi. Shug‘ullanuvchilar to‘xtaganlaridan so‘ng start oldiga yengil yugurgan holda qaytadilar.

Alternative

Bu dastur ko‘p bora takrorlanishi mumkin.

Uzoq masofali yugurish yo‘lakchalari kamaytirish mumkin.



1-rasm

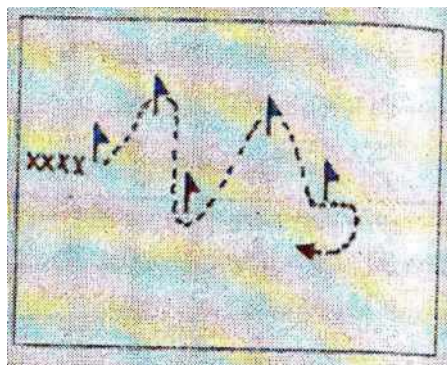
2- mashq

Sprint-engil yugurish-sprint

Belgilangan 10 m masofagachan shug‘ullanuvchilar yengil yugurib kelishlari bilan rahbarni ishorasi bilan sprintyugurishga o‘tishadi. Sprintyugurish masofasi 15, 7, 15,10m masoflarga o‘zgartirilibturiladi. Sug‘ullanuvchilarni yugurib bo‘lganlaridan so‘ng startga qaytadilar.

Alternative

Har bir yugurishdan so‘ng shug‘ullanuvchi bir daqiqa to‘p bilan ishlashi mumkin. Majmuani tugagandan so‘ng 5 daqiqa dam olish uchun to‘p bilan ishlanadi va yugurishlar takrorlanadi.

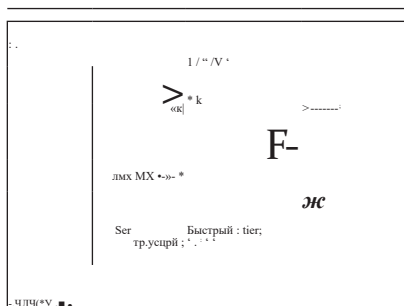


2- rasm

### 3- mashq

Yo'nalishini o'zgartirgan holda sprint

Maydon bo'ylab 10-15 daqiqa engil yugurishdan so'ng shug'ullanuvchilar sprint yugurishga o'tishadi. Bunda ular yo'nalishini o'zgartirib o'nga, oldinga, chapga, oldinga va startga qayta yugurish harakatlanishadi.



3- rasm

### 4- mashq

Turli holatlardan sprint

Belgilangan 12 m masofaga turli holatlarda sprintyugurish: o'tirgan holda, qorin bilan yotgan holda, chalqancha yotgan holda, qo'llarga tayangan holda va tizza bilan turgan holda.

Alternativ:

Har bir yugurish harakatidan so'ng 30 soniya dam olishdan keyin harakatni boshlash kerak.

#### 5- mashq Itarish

Ikki shug‘ullanuvchi bir-birini qo‘llarini ushlagan holda oyoqlarini yelka kengligida ochib qarama-qarshi joylashadilar. Rah-barni ishorasi bilan bir-birlarini itarib, turgan holatdan chiqarib yuborishga harakat qilishadi. Birinchi shu holatdan chiqqan o‘yinchi yutqazgan hisoblanadi.

#### 6 mashq Yonga tortish

Ikki shug‘ullanuvchi qarama-qarshi turgan holda oyoqlari bilan qo‘lay joylashib olishadi. Rahbarni ishorasi bilan bir-birlarini yon tomonga tortib chiqarishga harakat qilishadi.

#### 7- mashq. Tanani orqa qismi bilan itarish.

Bir-biriga tanani orqa bilan o‘tirib qo‘llarini ushlagan holda o‘ng-ga itarishga harakat qilishadi

8- mashq. Turtib chiqarish Ikki shug‘ullanuvchi bir-birini yugurish paytida yugurish yo‘lakchasida turtib chiqarishga harakat qiladi.

9- mashq. Ikki shug‘ullanuvchi qarama-qarshi begilgan masofada turgan holda to‘pni yuqoridan biri-biriga tashlab beradi. Bunda shug‘ullanuvchilar to‘pni barmoqlari bilanteginishi kerak.

Alternativlar:

Yuqoridan tushayotgan to‘pga ikki qo‘l bilanteginish mumkin.

Yuqoridan tushayotgan to‘pni bosh bilan urib yuborish mumkin.

Yuqoridan kelayotgan to‘pni bosh bilan darvozaga yo‘naltirish mumkin.



4-rasm

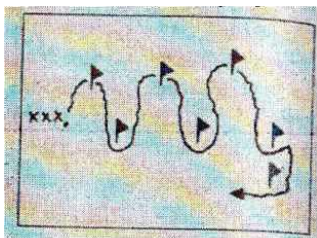
#### 10- mashq

Yuqori tezlikdagi yo‘nalish

Maydonda shug'ullanuvchilar qo'yidagi yo'nalish bo'yicha harakatlarini bajarishadi. Bunda 60 soniya engil yugurish, 10 m masofaga sprinter yugurish, 60 soniya engil yugurish, oldinga, orqaga va oldinga 5 m sprinter yugurish, 60 soniya engil yugurish, 4x5 zigzag bo'lib sprinter yugurish. Bu yo'nalishni shug'ullanuvchi to'p va to'psiz bajarishi mumkin.

#### 11- mashq

Yuqori tezlikda to'pni olib yurish. Maydonda 4m masofa oraliqda bayroqchalar bilan belgilangan yo'nalish o'rnatiladi. Shug'ullanuvchilar mana shu bayroqlarni orasidan yuqori tezlikda to'pni olib yurishlari kerak. Mashqni bajarib bo'lganlaridan so'ng 1 daqiqa dam olishlari va mashqni boshidan boshlashlari kerak.



5-rasm

12- mashq Sprinter musobaqasi. Ikki shug'ullanuvchi murabbiyni yonida joylashgan holda to'pni murabbiy tomonidan bo'sh hududga tepib berishini kutib turadi. To'p tepib berilgandan so'ng, ikki shug'ullanuvchi yuqori tezlikda harakatlangan holda mana shu to'pga etib kelishga harakat qilishadi. Orqaga bir-biriga to'pni oshirib bergan holda qaytishadi.

### §10.2 Muvozanatni rivojlantirish uchun o'quv mashqlari

O'yinchida muvozanatni saqlash, maydon bo'ylab harakatlanishning yaxshi ritmi, kenglikda mo'ljal ola bilish va vaziyatni differensiallay olish kabi yaxshi muvozanatlay olish qobiliyati futbolchini maydon bo'ylab harakatlanishga ko'p tomonlama samarali o'qitishning asosida yotadigan elementlar bo'lib hisoblanadi. Bundan tashqari yaxshi muvozanatlay olish qobiliyati sportchining

jismoniy tayyorgarligi va uning texnik-taktik mahorati bilan bog'liq bo'ladi.

O'yinchida muvozanatni ishlab chiqish mashqlari quyidagi muhimlikda boshqalaridan qolishmaydigan aspektlarni yaxshilashga yo'naltiriladi, aynan esa: Kinetik differensiallay olish qobiliyati. Bu ko'nikma avvalambor to'pni his qilishda ifodalanadi. Bu turli xil o'yin vaziyatlarida raqib o'yinchilarini aldab o'tishda har doim to'pni nazorat qilishni bildiradi.

Kengdikda mo'ljal ola bilish qobiliyati. Bu qobiliyat periferik ko'rishni rivojlantirish uchun zarurdir. Chunki bu qobiliyatning bo'lishi to'pning o'yin maydonining qaysi uchastkasida ekanligini, raqib o'yinchilarining harakatlarini ham, o'z jamoasining o'yinchilarining harakatlarini ham to'g'ri qayd qilish imkonini beradi. Oxir-oqibatda o'yinchiga ma'lum bir o'yin vaziyatida raqibning manevrlariga tezkor reaksiya ko'rsatish bilan o'zining harakatlarini to'g'ri qurish imkonini beradi.

Muvozanat saqlay olish qobiliyati. Bu qobiliyat avvalambor kurashlar paytida zarur bo'ladi. Chunki raqibni aldab o'tishda o'yinchi muvozanatni saqlashi va ma'lum bir traektoriya bo'ylabharakatlanishi lozim bo'ladi.

Tezkor reaksiya ko'rsata olish qobiliyati. Raqiblar yoki jamoadosh sheriklarining harakatlariga tezkor reaksiya ko'rsatish qobiliyati o'yinchiga turli xil o'yin vaziyatlarida ustivor holatda qolish imkonini beradi.

Optimal ritm bilan harakatlanish qobiliyati. Futbolchining to'p bilan yoki to'psiz maydonda harakatlanishi tejamli va samarali bo'lishi lozim.

Kurash olib borish nuqtai-nazaridan muvozanatni rivojlantirish uchun o'quv mashqlari shunday darajada o'tkazilishi kerakki, bunda o'yinchi raqib bilan jismoniy kontaktga kirishganda doimo o'zgaribturadigan o'yin vaziyatlarida to'p bilan yoki to'psiz ratsional ravishda va tezda reaksiya ko'rsata olsun. Yaxshi koordinatsion tayyorgarlikka ega bo'lgan o'yinchilar quyidagi jihatlar bilan ajralib turadi.

Mahorat va manevrchanlik tezlanish olishda tezkorlik

To'p bilanharakatlarni bajarishda ishonch

Raqibning mo'ljalini o'z vaqtida payqash Harakatlarni tezda

“o‘ylab ko‘rish” qobiliyati Raqiblar uchun unga qarshilik ko‘rsatish qiyin bo‘lishi

Harakatlarning qo‘qqisdanligi.

O‘yinni kuzatish natijalari bo‘yicha muvozanatlashning yuqori darajasini talab qiladigan quyidagi vaziyatlar aniqlanadi:

Ikkita o‘yinchi o‘rtasida to‘p uchun o‘yin qoidalarini buzmasdan olib boriladigan kurash.To‘pni raqibning oyog‘i ostidan tepib yuborish.To‘p uchun kurashda ishtirok etayotgan ikkita raqib tomonidan yuqoridan uchib kelayotgan to‘pning qaytarilishi.

Bellashuvga nisbatan qo‘llanilganda muvozanatni rivojlantirish uchun o‘quv mashqlari o‘yinchilar tayyorgarligining muhim tarkibiy qismi bo‘lib hisoblanadi. Shu sababli murabbiy quyida sanab o‘tiladigan ko‘rmatmalarga ijodiy yondashishi va shu tariqa o‘quv mashg‘ulotlari jarayonini to‘g‘ri va samarali tashkil qilishi zarur bo‘ladi.

1- ko‘rsatma. O‘yinchilarni tashabbuskorlikka undash, asosiy o‘quv mashg‘ulotlariga qiziqarli qo‘shimcha bo‘lishi mumkin bo‘ladigan o‘yin kombinatsiyalari va mashqlarni yaratish.

1- ko‘rsatma. Muvozanatni rivojlantirish uchun o‘quv mashqlarini o‘yinchilarni tayyorlashning har bir fazasida qo‘llash.

2- ko‘rsatma. Muvozanatni rivojlantirish uchun barcha mashqlar chap tomonni ham, o‘ng tomonni ham hisobga olish bilan amalga oshiriladi.

3- ko‘rsatma. Mashqlar jamlanmasi o‘yinchining jismoniy tayyorgarlik darajasiga mos kelishi lozim, bunda talablarning oshirilishiga ham, pasaytirilishiga ham yo‘l qo‘ymaslik lozim.

4- ko‘rsatma. Muvozanatni rivojlantirishni mashq qilish o‘yin maydonidagi o‘yin texnikasini rivojlantirishga yo‘naltiriladi.

5- ko‘rsatma. O‘quv mashg‘ulotlarini o‘yin maydonidagi real o‘yin vaziyatlariga imkon qadar yaqinlashtirilgan formada o‘tkazish lozim.

7- ko‘rsatma. Har tomonlama va samarali o‘quv mashg‘ulotlarini o‘tkazish uchun turlicha to‘plardan foydalanish kerak bo‘ladi (tennis to‘plari, regbi to‘plari, penoplastik to‘plar va boshqalar).

Mashqlarni tanlashda uchta aspektni hisobga olish lozim bo‘ladi: kurash paytidagi harakatlarni o‘rganish, bu harakatlarni mustahkamlash va ularni avtomatizm darajasiga etkazish.

Mashqlar ro'yxati.

Bu mashqlarni bajarish har bir o'yinchida to'p bo'lishi lozimligini ko'zda tutadi. Bu mashqlarning maqsadi raqib bilan kurash jarayonida o'yinchining to'pni nazorat qilish qobiliyatini ishlab chiqish va takomillashtirishdan iborat bo'ladi.

O'yinchi o'yin maydonining oldindan belgilangan uchastkasida to'pni oyog'i bilan (chap yoki o'ng) olib yuradi.

O'yinchi to'pni oldindan belgilangan territoriyada olib yuradi, bunda harakat yo'nalishini o'zgartirish orqali boshqa o'yinchilar bilan kurashga kirishishdan qochadi.

O'yinchi to'pni oyog'i bilan va doimo o'zgarib turadigan harakatlantirish yo'nalishida olib yuradi, bu mashqni bajarish sur'atini o'zgartiradi.

O'yinchi to'pni turli xil aldamchi harakatlarning elementlaridan foydalanish bilan maydonning oldindan chegaralangan territoriyasida olib yuradi.

Mashq bajariladigan territoriya o'lchamlarini kamaytirish hisobiga dribblingni murakkablashtirish. Murabbiyning signali bo'yicha 10 s davomida to'pni olib yurish tezligi maksimal darajada oshiriladi. Murabbiyning signali bo'yicha to'p yuqorilatib oldinga qarab uzatiladi, o'yinchi to'pni egallash maqsadida to'pni quvib yetish uchun yuguradi. O'yinchi to'pni tananing har xil uchastkalari - chap oyoq, o'ng oyoq, son, bosh va hokazolar bilan qaytarish bilano'p bilan har xil harakatlarni bajarish.

To'p qo'l bilan oldinga qarab yuqorilatib engil irg'atiladi, o'yinchi uni egallash uchun oldinga qarab yuguradi. To'p qo'l bilan yuqoriga qarab irg'atiladi, o'yinchi uni boshi bilan qabul qiladi va nazorat ostiga oladi.

O'yinchi to'pni egri-bugri traektoriya bo'ylab, bayroqchani aylanib o'tish bilan olib yuradi. Oldingi mashqdagi harakat bajariladi, bunda har bir bayroqchaga o'ng yoki chap qo'l bilan teginish zarur bo'ladi. O'yinchi to'pni oyog'i bilan olib yuradi, murabbiyning signali bo'yicha uni to'xtatadi va harakatni boshqa yo'nalishda qaytadan boshlaydi. O'yinchi to'pni oyoq bilan olib yuradi, to'pga oyoq bilan oldinga qaratib to'g'ri zarba beradi, uni quvib o'tadi, uni yoyilgan oyoqlari orasidan o'tkazadi va nazorat ostiga oladi. To'p yuqoriga yo'llanadi, keyinchalik u erga urilishi ham mumkin, o'yinchi

uni oyog'i yoki soni bilan yana yuqoriga yo'llaydi, so'ngra to'pni to'xtatadi va nazorat ostiga oladi. O'yinchi to'pni olibyuradi, oyog'ining tagi bilan uni to'xtatadi, to'pni oyoq kaftining ichki tomoni bilan qarama-qarshi tomonga qarabolib ketadi. To'p yuqoriga irg'itiladi, ko'krak yoki oyoq bilanto'xtatiladi, o'yinchi driblingga kirishadi

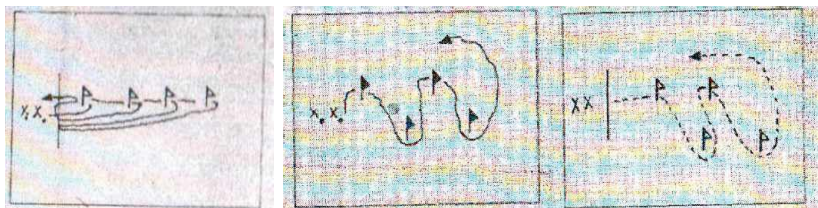
Qo'l bilan o'ynash: O'yinchi to'pni o'ng yoki chap qo'li bilan maydon yuzasiga uradi. O'yinchi oyoqlarni bukib o'tirish va turish bilanto'pni qo'l bilan maydon yuzasiga uradi. O'yinchi bir oyoqda turish bilanto'pni qo'li bilan maydon yuzasiga uradi. O'yinchi bir oyoqda sakrash bilanto'pni qo'li bilan maydon yuzasiga uradi. O'yinchi doimo harakatlanish yo'nalishini o'zgartirish bilan maydon bo'ylab sekin yugurishda to'pni qo'li bilan maydon yuzasiga uradi.

O'yinchi tik turgan holatda to'pni tana atrofida aylantirish bilan maydon yuzasiga uradi. Oyoqlar yoyiladi, o'yinchi to'pni qo'li bilan yoyilgan oyoqlar orasidan maydon yuzasiga uradi. To'pni qo'l bilan maydon yuzasiga urish jarayonida o'yinchi o'tiradi va turadi. O'yinchi qorni bilan yotadi, to'pni qo'li bilan maydon yuzasiga uradi va o'rnidan turadi. Snaryadlar bilan va ularsiz muvozanatni rivojlantirish uchun o'quv mashqlari. Halqa va havo sharidan foydalanish bilan muvozanat saqlash va yugurish mashqlari.

Aylantiriladigan sakrash arqonidan foydalanish bilan sakrashlarning har xil turlari. Sakrashlar, burilishlar, sirg'alishlar bilan birgalikda texnik elementlarni ishlab chiqish bo'yicha mashqlarni bajarish. O'quv mashg'ulotlari paytida ikkita to'pdan foydalanish. O'quv mashg'ulotlari jarayoniga bir paytning o'zida ikkita turlicha to'plarni kiritish. Ikkita o'yinchi yerda yotgan bitta halqaning ichida bir-biriga qarama-qarshi holatda turadi, ularning har biri aldamchi harakatlarni qo'llash bilan oldinda turgan o'yinchiga tegmasdan uni aylanib o'tish bilanhalqadan hatlab o'tishga urinadi. Har ikkala o'yinchi doimo harakatda bo'lishi lozim. 4 kv m o'lchamli maydonda o'yinchi to'pni maydon yuzasiga shunday uradiki, bunda uning raqibi to'pga tegina olmasin va uni egallay olmasin. Bunda o'yinchilar va to'p maydonchani chegaralaridan tashqariga chiqmasligi lozim. To'g'ri yiqilish va maydon yuzasidan tezda turish mashqlarini bajarish o'yinchilar uchun qiziqarli bo'ladi. O'yinchilar bitta va ikkita oyoqda sakrash bilan to'pni bosh bilan qaytarishni imitatsiyalaydilar. Ikkita o'yinchi raqibini turtish bilan yo'lakdan chiqaribyorishga harakat qilgan

holda yugurish yo‘lagi bo‘ylab yuguradilar. Oldindan chegara-langani terriyoriyada bajariladigan mashqlar va o‘yinlar. Himoya-dagi o‘yinchi to‘pni egallab turgan, turli xil aldamchi harakatlarni yordamida kurashga kirishishni orqaga surayotgan raqibini siqib qo‘yadi.

O‘yinchi to‘pni maydon bo‘ylab olib yuradi. Himoyachi elkasi bilan ponaga o‘xshab to‘p bilan o‘yinchi orasiga suqilib kirishga va to‘pni olib qo‘yishga urinadi. To‘pni egallab turgan o‘yinchi aldamchi harakatlarni amalga oshirish va korpusni burish bilan uni ta‘qib qilayotgan raqibdan uzilib ketishga harakat qiladi.



O‘yin maydonining yuzasida yotgan to‘p sirg‘aluvchi tekling bilan o‘ng va chap oyoq, oyoqning tagi, oyoq kafti ko‘tarilishining tashqi yoki ichki qismi bilan navbatma-navbat yon tomonga tepib yuboriladi. O‘yinchi to‘pni maydon bo‘ylab sekin olib yuradi. Himoyachi sirg‘aluvchi teklingni qo‘llash bilan raqib vaqtning qandaydir bir momentida to‘p ustidan nazoratni yo‘qotgan paytda to‘pni olib qo‘yishga harakat qiladi.

Maydonda yotgan to‘plar sirg‘aluvchi tekling yordamida mumkin qadar katta sur‘at bilan ma‘lum bir zonaga yo‘naltiriladi.

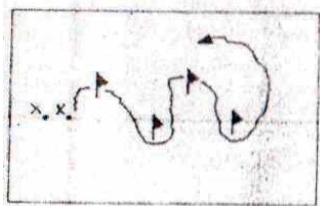
1: 1 vaziyatda to‘pga egalik qilish uchun kurash bo‘lib o‘tadi. Uzatilgan to‘p sirg‘aluvchi tekling yordamida pas bergan o‘yinchiga qaytariladi yoki darvoza tomonga qaytarib yuboriladi.

Bir-birining ro‘parasida turgan ikkita o‘yinchi to‘pni bir-biriga yo‘llaydi, bunda o‘yinчилardan birortasi ham o‘z o‘rnidan siljish huquqiga ega bo‘lmaydi.

Ikkita o‘yinchi juft bo‘lib to‘p bilan jonglyorlik qiladi, beshta zarbadan keyin to‘p boshqa futbolchiga uzatiladi. O‘yinchi to‘pni maydon bo‘ylab olib yuradi, murabbiy ular bilan yonma-yon yugurish bilan harakatlanish sur‘ati va yo‘nalishini o‘zgartirish bo‘yicha ko‘rsatmalar beradi. 15x15 o‘lchamli o‘yin maydonida beshta o‘yinchi to‘p bilan joylashadi (dribling), ular to‘pni egallash uchun

harakat qiladigan beshta to'psiz o'yinchining hujumlarini qaytaradi. 15x15 o'lchamli o'yin maydonida beshta o'yinchi futbol to'pi bilan va beshta o'yinchi tennis to'pi bilan joylashadi va to'plarni ushlab olishga o'ynaydi.

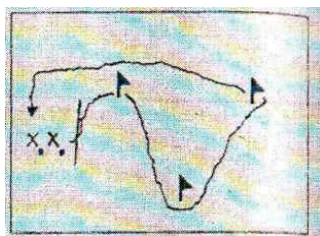
13- mashq. Oldindan ma'lum bo'lgan yo'nalishda to'p bilan harakatlanish mashqi yengil yugurish-sprintr-kirish. Shug'ullanuvchilar engil yugurgan holda birinchi hududga kelishadi, ikkinchisida sprintr va uchunchi hududda esa, finishga harakat qilish boshlanadi.maydondagi bayroqlarni yo'nalishi o'zgartirilishi, yoki vazifa engil va murakkablashtirilishi mumkin.Yugurishda masofani oshirib borish



14-mashq

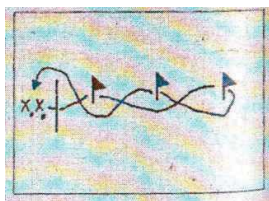
Shug'ullanuvchilar birinchi bayroq orasini aylanib o'tishlaridan so'ng, ikkinchisi uzoqroq masofada joylashgan bayroqni aylanib o'tishadi. Har bir bayroqda masofa uzoqroq bodib boradi.

Uchburchak shaklidagi joylashgan yo'nalishda yugurish Shug'ullanuvchilar maydonda belgilangan uchburchak shaklidan joylashgan bayroqchalarni aylanib o'tishlari kerak.



16- mashq. Sakkiz shaklida maydonda yugurish

Shug'ullanuvchilar birinchi bayroqchagacha yengil yugurishadi, so'ng qolgan bayroqchalarni tez yugurgan holda aylanib oboradilar.



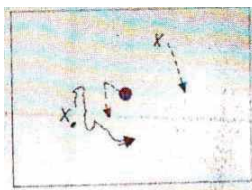
17- mashq. To‘g‘ri bo‘lmagan yo‘nalishda yugurish  
Shug‘ullanuvchi ilon izi bo‘ylab bayroqchalarni aylanib o‘tgan holda joyiga startga qaytib yugurib keladilar.

### **§10.3 Texnik-taktik holatlarni rivojlantirish uchun o‘quv mashqlari**

Muvozanatni rivojlantirish uchun o‘quv mashqlarining maqsadi - o‘yinchilarda to‘pga ko‘nikish hissini hosil qilish va o‘yin maydonida to‘p bilan muvaffaqiyatli manipulyasiyalarni amalga oshirishdan iborat bo‘ladi. Bu bunday turdagi mashqlarning birinchi galdagi vazifasi bo‘lib hisoblanadi. Texnik-taktik aspektlarni rivojlantiradigan mashqlarga keladigan bo‘lsak, bu aspektlarning o‘quv mashg‘ulotlari paytidagi asosiy momentlari o‘yinchilarda raqib jamoa o‘yinchilari bilan kurash paytida to‘pni egallab olish va uni ushlab turish, to‘p yo‘qotilgan taqdirda esa uni qaytarib olish uchun kurash olib borish tuyg‘usini hosil qilishdan iborat bo‘ladi. Bunday o‘quv mashg‘u-lotining asosida yotadigan asosiy aspektlar quyidagi mashqlarda keltiriladi.

18- mashq. Belgilangan 15x15 m masofadaga hududda, 2:1 o‘yin vaziyati.

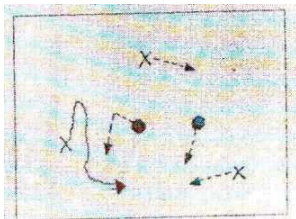
Maqsadi: Ikki kishidan iborat shug‘ullanuvchilar uzoq vaqt davomida to‘pni nazoratga olgan holda harakatlanishlari kerak. Agar himoyadagi o‘yinchi to‘pni olib qo‘ysa, to‘pni oldirib qo‘ygan futbolchi bilan joy almashadi.



19-mashq

Belgilangan 15x20 m masofadagi hududda, 3:2 o'yin vaziyati.

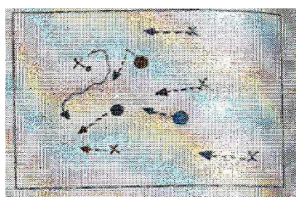
Uch kishilik guruhga oid maqsad: bu guruh to'pni oldirmagan holda 10 marotaba to'pni bir-birlariga yetkazib berishlari kerak. To'pni qabul qilgan o'yinchi to'pni ikki marotaba teginishi mumkin. Mashqni murakkablashtirish ham mumkin. Ikki kishilik guruhga oid maqsad: himoyalalanayotgan o'yinchilar 15 soniya ichida to'pni olib qo'yishga harakat qilishadi. Agar har bir olib qo'yilgan to'p uchun bir ochko beriladi.



20-mashq

Belgilangan 20x20 m masofadaga hududda, 5:3 o'yin vaziyati.

Besh kishilik guruhga oid maqsad: tanlab olingan besh kishi 1 dan 5 gacha raqamlab chiqiladi. To'pni oshirib berish tartibi ham mana shu holatda amalga oshiriladi. Agar uchinchi raqamli o'yinchi 4 raqamga oshiribbera olmasa 2 raqamga qaytarishi mumkin. Uch kishilik guruhga oid maqsad: bu guruhdagi o'yinchilar 10 soniya ichida to'pni olib qo'yishga harakat qilgan holda o'zlarida ushlab turishlari kerak. 10 soniyada to'pni olib qo'ysalar bir ochko beriladi.

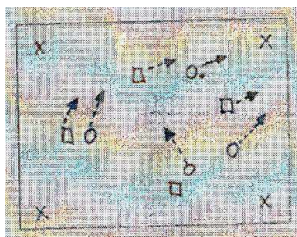


21-mashq

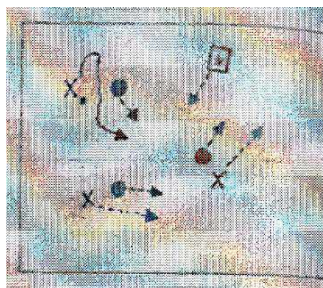
Mashq belgilangan hududda amalga oshiriladi. Bunda ikki guruhga to'rtadan o'yinchi tanlab olinadi. Bundan tashqari burchaklarda neytral o'yinchilar joylashadilar.

Variantlar: To'p bilan harakatlanayotgan o'yinchilar 10 marotaba to'p oshirib berish harakatlarini amalga oshirishlari bilan o'zlarini

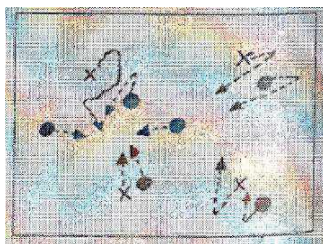
hisoblariga bir ochkoni yozib quyadilar. Bunda ularga to'pni qabul qilib o'zlariga oshirib berish harakatlarini bajaruvchi burchaklarda joylashgan o'yinchilar yordam beradilar. To'p bilan harakatlanayotgan o'yinchilar 20 marotaba to'p oshirib berish harakatlarini amalga oshirishlari bilan o'zlarini hisoblariga bir ochkoni yozib quyadilar. Ularga qarama-qashi joylashgan neytral futbolchilar yordam beradi. Qolgan ikki neytral o'yinchi himoya vazifasini bajaruvchi futbolchilarni to'p olib qo'yishlari bilan yordam beradi.



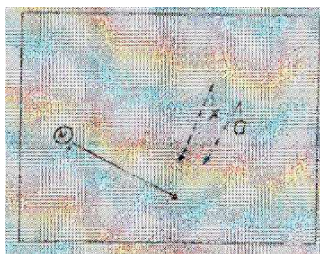
22-mashq. Mashq maydonni cheklanmagan hududida, 3+1:3 o'yin vaziyati To'p bilan harakatlanuvchi futbolchilarga neytral o'yinchi yordam beradi. Bunda bu o'yinchi to'pni qabul qilishi bilanto'p olgan guruh o'yinchisiga oshiribberadi. Agar to'p oldirib qo'yilsya neytral o'yinchi to'pni egalik qilgan guruhga yordam beradi.



23-mashq. Belgilangan 20x20 m masofadagi hududda, 4:6 o'yin vaziyati Mashqdagi to'rt kishidan iborat guruh uzoq vaqt davomida to'pni o'zlarida saqlab to'rishlari kerak. Olti kishilik guruh esa, kisha vaqt ichida ulardan olib qo'yishlari shart. Agar olib qo'yishsa, 4 kishilik guruhga qaytarib beradi.

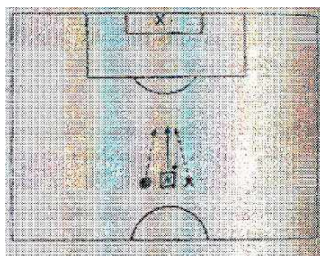


24- mashq. Mashq maydonni cheklanmagan hududida, neytral o'yinchi bilan 1:1 o'yin vaziyati hujumchiga neytral o'yinchidan to'pni olishga to'sqinlik qilinadi. Aldamchi harakatlarni amalga oshirgan holda neytral o'yinchidan to'pni olishga harakat qiladi. To'pni olishi bilan oldirib qo'ymaslikka harakat qiladi. Agar to'pni oldirib qo'ysa, jamoasi ochko yo'qotadi. Himoya harakatlaridan qutilib chiqqan holda neytral o'yinchidan to'pni qabul qilishga harakat qiladi. Bu yerda to'pni bosh bilan urgan holda neytral o'yinchiga qaytaradi. Himoyadan qutilib chiqqan holda to'pni olishi va qaytarib berishga ulgurishi kerak. Himoyadan otilib chiqqan holda to'pni olishi himoyadagi o'yinchini aldamchi harakatlar bilan aldashi va neytral o'yinchiga qaytarishi kerak. Himoyadan qo'tilib chiqqan holda to'pni olishi va darvozaga zarba berishi kerak.



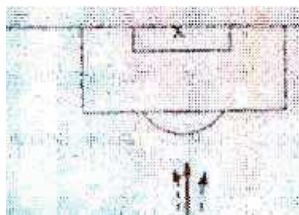
Mashq maydonni cheklanmagan hududida, neytral o'yinchi bilan 1:1 o'yin vaziyati

Himoyadan qo'tilib chiqqan holda to'pni olishi, neytral o'yinchi bilan devor kombinatsiyasini amalga oshrib darvozaga zarba berishi kerak.



26- mashq. Mashq maydonni cheklanmagan hududida, neytral o'yinchi bilan 1:1 o'yin vaziyati Neytral o'yinchini oldinga to'p oshirib berishi bilan to'pga etib olishlari va darvozaga zarba berishlari kerak.

27- mashq

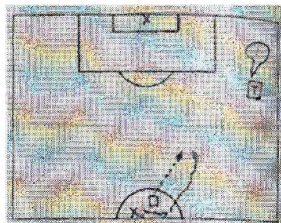


Ikki o'yinchi darvozadan 35 m masofa uzoqlikda joylashsa, murabbiy to'pni o'ynatgan holda (jongler) qilgan holda jarima maydonining chizig'ida bo'ladi. Murabbiy to'pni o'ynatib erga

qo'yishi bilan o'yinchilar to'pni olish uchun harakat qilishadi. Mashqni kim birinchi darvozaga zarba bilan yakunlasa shu yutadi. Variantlar: Murabbiy to'pni o'ynatmasdan tepaga tepishi mumkin.

Murabbiy to'pni qanotlarga tepib berishi mumkin. Murabbiy to'pni o'yinchilar tomon tepib berishi mumkin.

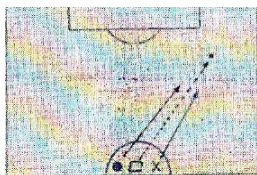
#### 28- mashq



Ikki o'yinchi bir-biridan 35 m masofa uzoqlikda joylashadi. Bir o'yinchi darvoza tomon yo'naltiradi. Ikki o'yinchi to'p uchun kurashga kirishdi. Kim darvozaga zarbani amalga oshirsashu g'olib hisoblanadi.

29- mashq. Barcha o'yinchilar sherik bo'lib maydon markazida raqamlangan holda joylashadilar. Murabbiyning raqam etishi bilan mana shu raqamli sheriklar harakatni boshalshadi. Bunda to'p bilan harakatlanayotgani hujumchi darvozaga to'pni olib yurib zarba berishga harakat qilsa, to'psiz o'yinchi bunga haraqit qiladi.

Variantlar: Darvozabon vazifasidagi o'yinchini qo'yish mumkin. Agar himoyachi yutsa, maydon markaziga to'pni olib borib qo'yadi



#### 30- mashq

Himoya va hujum vazifasida o'yin olib boradigan o'yinchilar o'z joylarini egallashlari bilan murabbiy qanotga to'pni tepib beradi. Bu to'pga ikki o'yinchi harakatlangan holda ko'rash olibboradi. Hujumchi to'pni olishi bilan darvozani ishg'ol etishga urinsa, himoyachi bu harakatlarini bartaraf etadi.

#### **§10.4 1:1 yoki 1:2 o'yin vaziyatlari**

Futbolchilarni har qanday tayyorlash maksimal darajada real o'yinga yaqinlashtirilgan bo'lishi lozim. Chunki real o'yinni tarkib toptiradigan elementlarni ishlab chiqish futbolchilarni o'yin maydonida oldinda kutib turgan uchrashuvlarga tayyorlashga samarali ta'sir ko'rsatadi.

O'yin maydonida futbol jarayonlarini kuzatish natijalari bo'yicha quyidagi o'yin vaziyatlarini ajratib ko'rsatish mumkin. Hujumchi yugurishda raqib jamoaning himoyadagi o'yinchisidan o'zib ketadi, to'pning harakatini nazorat qiladi, o'yin vaziyatini darvozaga zarba berish bilan yakunlaydi.

O'zini quvib o'tishga imkon bergan himoyachi raqibni quvib etishga harakat qiladi, o'yin qoidalarini buzmaganda holda tekling elementlarini qo'llash bilan raqibdan to'pni qaytarib olishga urinadi.

Mos keluvchi jamoaning darvozaboni hujum qilib kelayotgan hujumchini qarshi olishga yugurib chiqadi va tez harakat qilish bilanto'pni qaytaradi.

Hujumchi har xil fintlar va aldamchi harakatlarni qo'llash bilan himoyachini aldab o'tadi va darvozaga zarba beradi.

Himoyadagi o'yinchi qarshi hujumga o'tish bilan o'yin qoidalarini buzmaganda holda hujumchidan to'pni olib qo'yishi mumkin bo'ladi.

To'p bilan hujum qilayotgan o'yinchi raqib jamoaning himoya-chisini aldab o'tgandan keyin himoyalananayotgan jamoa himoyalalanish zonasida son jihatidan ustun bo'lishi sababli boshqa himoyachi bilan to'qnash keladi, shu tariqa hujumchi raqibning ustun bo'lgan kuchlariga qarshi borishiga to'g'ri keladi. Quyida jamoaning harqanday o'yinchisi o'yin maydonidagi uchrashuv paytida himoyachi funksiyasini ham, hujumchi funksiyasini ham bajarishi mumkinligidan kelib chiqqan holda himoya chizig'ining o'yinchilari ham, hujumchilar ham ishlab chiqishlari lozim bo'lgan mashqlar keltiriladi.

## **§10.5 Hujumdagi o'yinchining muvaffaqiyatga olibboradigan harakatlari**

To'pni o'zidan bevosita yaqin masofada olib yurish.

To'pni gavdasi bilan to'sish. Harakatlanish sur'ati va yo'nalishini o'zgartirish. Raqibni blokirovkalash paytida to'p ustidan nazoratni saqlab qolish. Har doim mo'ljal olishni saqlab qolish. O'zining jamoasi va raqib jamoa o'yinchilarining harakatlarini har doim ko'rish maydonida ushlab turish. Yugurish paytida raqib hujumchisiga bo'sh kelmaslik. Har xil tryuklar, fintlar, aldamchi harakatlardan foydalanish bilan raqibhimoyachisini aldab o'tish. O'z vaqtida to'pni uzatish uchun qulay momentni tanlash. Darvozaga zarba berish uchun turli imkoniyatlardan foydalanish.

### **HIMOYADAGI O'YINCHINING MUVAFFAQIYATGA OLIBBORADIGAN HARAKATLARI DARVOZABONNING MUVAFFAQIYAT**

To'pni egallab turgan raqib jamoa o'yinchisining old tomonida joylashish. Kurashish paytida kuch ishlatishdan foydalanish. O'yin vaziyatidan kelib chiqqan holda pozitsion kurash olib borish (ichki chiziqda). Himoyalanishning turli xil priyomlaridan foydalanish bilan raqib jamoa hujumchisining harakatlariga tez va to'g'ri reaksiya ko'rsatish. Raqib jamoaning o'yinchilarini maydon markazidan imkon qadar siqib chiqarish. Zonal himoya paytida o'zining jamoasining o'yinchisidan raqibni qabul qilib olish. Jamoadosh sherigi kurashni boy bergan taqdirda unga o'z vaqtida yordamga etib kelish. To'pga egalik qilish bilanoq darhol qarshi hujumga o'tish.

### **GA OLIBBORADIGAN HARAKATLARI**

Zamonaviy futbolda darvozabonning hissasiga himoyada ham, hujumda ham kattagina vazifalar to'g'ri keladi, ular quyidagilardan iborat bo'ladi. Darvoza va jarima maydonchasini himoya qilish. To'p bilan harakatlanib kelayotgan raqib hujumchisiga qarshi o'z vaqtida darvozadan chiqish.

Raqib bilan kurashish paytida yuqoridan uchib kelayotgan to'pni muvaffaqiyatli qaytarish. Old tomonda joylashgan o'yinchilarning xatolariga tezlik bilan reaksiya ko'rsatish. Hech qachon e'tiborni

yo'qotmaslik. Keskin vaziyatlar paytida o'z jamoasining o'yinchilari o'rtasida to'p uzatishlarda ishtirok etish. To'pni egallab olgandan keyin darhol hujum boshlash.

Kurashda har bir jamoadan bittadan o'yinchi ishtirok etadigan vaziyat futbolning mohiyatining o'ziga xos ifodalanishi bo'lib hisoblanadi. To'p uning tasarrufida bo'lgan o'yinchi o'zining oldida turgan raqibini aldab o'tishga, imkon qadar gol urishga yoki to'pni jamoadosh sherigiga uzatishga harakat qiladi. Biroq o'yin paytida boshqa plandagi vaziyatlar ham vujudga keladi, bunda hujumchining oldida raqib jamoaning bitta emas, ikkita yoki bir nechta himoyadagi o'yinchilari paydo bo'ladi. Bunda ularning oldiga qo'yilgan gol urish vazifasi anchagina murakkablashadi. Uni muvaffaqiyatli hal qilish uchun bunday vaziyatlarni ishlab chiqishga bag'ishlanadigan ko'plab o'quv mashg'ulotlarini o'tkazish lozim bo'ladi.

31- mashq. Belgilangan 20x10 m masofadaga hududda, 1:1 o'yin vaziyati

Variantlar: Mashqni boshlashdan oldin har bir o'yinchi 10 m masofadagi chiziqqa to'pni olib borishi kerakligi to'g'risida tushuntiriladi. Kim ko'proq bir daqiqa ichida shu vazifani bajardi. Har bir o'yinchi murabbiydan ikkitadan burchaklarni olib to'pni mana shu burchaklardan olib o'tishi kerak. Har bir o'yinchi to'rtta burchakni aylanib o'tishi kerak.



32- mashq

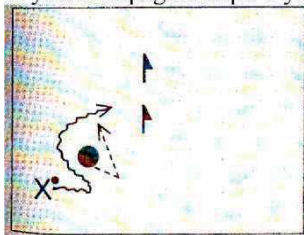
Maydon marakazdagi belgilangan 20x10 m masofadaga hududda kichik darvozalar o'rnatiladi.

Variantlar: O'yinchi to'pni olib yurgan holda darvozalarni har tomonidan kesib o'tadi. Har bir o'yinchilardan biri belgilangan zonadan zarba berishi mumkin.

Gol faqatgina erdan borgan holda hisoblanadi.

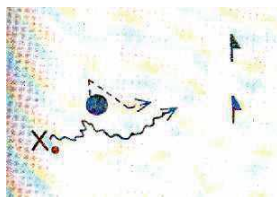
Maydon marakazdagi belgilangan 20x10 m masofadaga hududda fishkalardan uchburchak darvozalar o'rnatiladi

O'yinchi faqatgina raqib o'yinchisini aldab o'tgan holda urishga ruxsat beriladi.



33-mashq

Variantlar: O'yinchilar darvozaga ketma-ket uchta darvozaga zarba yo'llashlari mumkin. Har bir darvoza raqamlanadi. Murabbiy aytgan nomerli darvozaga o'yinchilar gol urishlari mumkin. O'yinchilar o'zlari tomondagi darvozaga raqibga to'pni olidirib qo'ymagan holda zarba berishlari mumkin.



34- mashq. Maydon marakazdagi belgilangan 20x10 m masofadagi hudud belgilanib ikki 10 metrlik chiziqqa kichik darvozalar o'rnatiladi

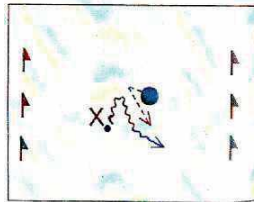
Variantlar: O'yinlar ikki darvoza oralig'ida 1: 1 o'yin vaziyatida o'tadi.

Ikki kichik darvoza oralig'ida 1:1 o'yin vaziyatida o'yinlar gol bo'lgunga qadar olib boriladi. 30 soniya ichida gol urilsa shergiga to'pni beradi. Agar urolmasa to'pni raqib o'yinchisiga etkazib beradi. Eng tez gol urish musobaqasini o'tkazish. Bunda gol urilgandan so'ng qarama- qarshi darvozaga keyingi o'yinchi gol urish vaqti qayd etiladi.

35- Mashq. Maydon marakazdagi belgilangan 20x10 m masofada hudud belgilanib ikki tomonga 2 metrlik darvozalar o'rnatiladi Mana shu darvozadarning ikki tomonidan 50 sm kichik darvozalar ham o'rnatiladi. Variantlar: 1:1 o'yin vaziyatida o'tadi .bunda har bir darvozaga urilgan gol jamoaga bir ochkoni olib kelsa, darvoza yonidagi

kichik darvozalar urilsa, uch ochkoga baholanadi.

O'yinchilarni aniqliklarini oshrish uchun darvozadan ma'lum masofa belgilanib qo'yiladi. Bunda o'yinchi urgan masofasishunda ochkoga baholanadi. Agar kichik darvozaga urilsa ochkolari ikki hissa oshiriladi.

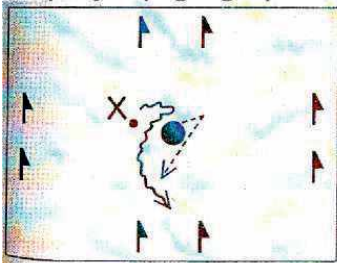


### 36- mashq

Maydon marakazdagi belgilangan 10x10 m masofada hudud belgilanib har tomonga darvozalar o'rnatiladi

Variantlar: Har bir o'yinchi ikki darvoza oralig'ida joylashgan holda o'ziga yaqin bo'lgan darvozalarni qo'riqlaydi.

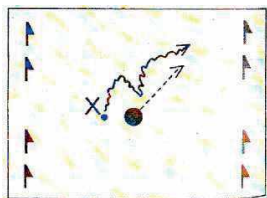
To'pni yo'qotgunga qadar uch darvozaga bittadan gol urish?



### 37-mashq

Maydon marakazdagi belgilangan 10x10 m masofada hudud belgilanib har bir burchagiga darvozalar o'rnatiladi

Variantlar: To'p bilan harakatlangan o'yinchi to'rtta darvozaga gol urishi kerak. Turli darvozalarga urilgan gollar 1 dan 4 gacha baholanadi. O'yinchi o'zi qaysi darvozaga gol urishini o'zi hal qiladi. Shunday qilib belgilangan vaqtda ochko yig'adilar. O'yinchi turli darvozalarga urilgan gollar 1 dan 4 gacha baholanadi. Agar gol urilgan darvozaga yana urilsa, raqib jamoa o'yinchisi bu ochkoni bekor qilishi mumkin.

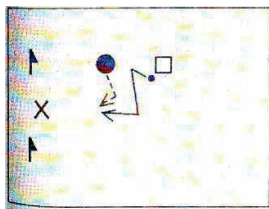


38-mashq

Maydon marakazdagi belgilangan 20x10 m masofada hudud belgilanib 1:1 o'yin vaziyati hamda neytral darvozabon bilan harakatlanish.

Variantlar: Ikkala o'yinchi 1:1 vaziyatida yuzaga chiqarishadi. To'p bilan muomila qilayotgan o'yinchi to'psi harakatlanayotgan va darvozabonni aldab o'tgan holda darvozaga zarba beradi. Agar darvozabon to'pni olib qo'ysa maydonga tepib beradi. Ikkala o'yinchi 1:1 vaziyatida yuzaga chiqarib darvozaga gol urishga harakat qiladilar. Agar zarbani darvozabon egallab olsa, zarba bergan o'yinchi bilan alashadilar.

Har bir ikki daqiqada o'yinchilar darvozabon bilan almashadilar. Bunda darvozabon bilan almashgunga qadar kim ko'p gol urishga.

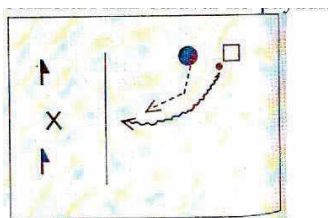


39-mashq

Maydon marakazdagi belgilangan 20x10 m masofada hudud belgilanib bir darvoza va darvozabon bilan harakatlanish. Darvozadan 5 m masofada chiziq chiziladi. Variantlar: 1:1 o'yin vaziyatida to'p bilan harakatlangan o'yinchi 5 m masofaga uzoq bo'lgan joydan darvozaga zarba beradi.

To'p bilan harakatlangan o'yinchi 5 m masofadan darvozaga zarba beradi.

Agar belgilangan chiziq ichidan zarba berilsa o'yinchidan ochko olib tashlanadi. Har bir urilgan gol ikki ochko olib keladi. Darvozabon bilan aldagan holda urilsa ochkolari ikki baravar ko'payadi.



40-mashq

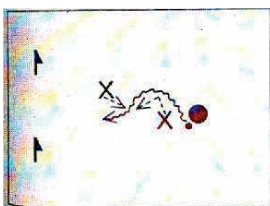
Maydon marakazdagi belgilangan 20x15 m masofada hudud belgilanib 1:2 yoki 1:3 o'yin vaziyatida olibborish.

Bunday holatlarda to'p bilan harakatlanayotgan o'yichiga ikki, uch yoki ko'roq bo'lgan kishilar harakatlanishi o'quv mashg'ulot jarayonida ko'p bora foydalaniladi. Maydonga kichik darvoza urnatiladi.

Variantlar: 1:2 o'yin vaziyatida, to'p bilan harakatlanayotgan o'yinchi darvozaga zarbaberishdan oldin ikki kishini aldab o'tishi kerak. Bunda himoyachilar hujum yo'lini to'sishga harakat qiladilar.

1:2 o'yin vaziyatida 30 soniya ichida o'yinchilar darvozaga gol urishlari lozim. Himoyachilar bir marotaba hujumchiga qarshilik qilishi mumkin.

1:2 o'yin vaziyatida 1 daqiqa ichida o'yinchilar darvozaga zarba berishlari lozim. Himoyachilar hujumchiga faol qarshilik qilgan holda to'pni olib qo'yishga harakat qiladilar.

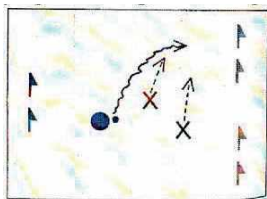


41-mashq

Maydon marakazdagi belgilangan 20x15 m masofada hudud belgilanib bir tomoniga bitta darvoza ikkinchi tomoniga esa ikkita darvoza o'rnatiladi.

Variantlar: Mashq davomida bir hujumchi ikki darvozaga gol urishi mumkin bo'lsa, ikki himoyachi esa bitta darvozaga zarba yo'llashlari mumkin. Shunday qilib o'yin turli vaziyat va qarshiliklar asosida kechadi. 1:1 o'yin vaziyatida qarshilik qilayotgan tomon

to'pga ikki marotaba teginishi mumkin. 1:2 o'yin vaziyatida bir o'yinchiga himoyachilar tomonidan 7 m masofaga yaqinlashmagan holda qarshilik qilishlari mumkin.



### Nazorat savollari

1. Bellashuvda muvaffaqiyatli yakkakurash olib borish uchun asosiy o'quv mashqlarini bilasiz?

2. Chidamlilikni rivojlantirish uchun qanday o'quv mashqlari bilasiz?

3. Texnik-taktik aspektlarni rivojlantirish uchun qanday o'quv mashqlari bilasiz?

4. 1:1 yoki 1:2 o'yin vaziyatlari qayday vaziyatlar hisoblanadi?

5. Hujumdagi o'yinchining muvaffaqiyatga olib boradigan harakatlari o'z ichiga nimalarni oladi?

6. Himoyadagi o'yinchining muvaffaqiyatga olib boradigan harakatlari o'z ichiga oladi?

7. Darvozabonning muvaffaqiyatga olib boradigan harakatlari o'z ichiga nimalarni oladi?

## **XI BOB. GURUHIY TAKTIK O'YIN VAZIYATLARI**

O'yin paytida vujudga keladigan guruh taktik vaziyatlarni o'quv mashg'ulotlari paytida ishlab chiqish ularning har biri o'ziga xos xususiyatlarga ega bo'lgan uchta guruhga bo'linadi.

### **A. SON JIHATIDAN USTUNLIK BO'LGAN VAZIYAT.**

Maydondagi o'yinchilar hisobiga 6:4 yoki 5:2. Neytral o'yinchi hisobiga, masalan 1+3:3. To'p jamoaning tasarrufida bo'lgan va jamoa hujum qilayotgan holatda darvozabon hisobiga, 1 darvozabon+4:4. Son jihatidan ustunlik elementlari bilan o'quv mashg'ulotlari o'yinchilarning texnik-taktik tayyorgarlik darajasini oshirish uchun son jihatidan ustun bo'lgan jamoa bilanham, son jihatidan ozchilik bo'lgan jamoa bilan ham o'tkazilishi mumkin.

### **B. SON JIHATIDAN TENG BO'LGAN VAZIYAT.**

Son jihatidan tenglik vaziyati o'yin maydonidagi real o'yin paytida ko'p martalab vujudga keladi. Bunday vaziyatdagi o'yin elementlarini ishlab chiqishda 4:4 yoki 6:6 tadan iborat bo'lgan o'yinchilar guruhidan foydalanish mumkin. Bir-biriga qarama-qarshi turgan har bir tomonning oldiga konkret vazifani qo'yish (hujum qilish yoki himoyalash), yoki o'quv mashg'ulotlari jarayonida qo'yilgan vazifani o'zgartirish mumkin.

### **S. SON JIHATIDAN OZCHILIK BO'LGAN VAZIYAT.**

Maydondagi o'yinchilar hisobiga, masalan 3:5 yoki 4:6. Bitta neytral o'yinchi hisobiga, 3:3+1. Son jihatidan ozchilik bo'lgan vaziyatdagi o'yin elementlari professional mahoratni oshirish uchun son jihatidan ozchilik bo'lgan guruhlarda ham, son jihatidan ustun bo'lgan guruhlarda ham ishlab chiqilishi mumkin.

Yuqorida keltirilgan ko'rsatmalar qandaydir-bir qaror topgan sxema bo'lib hisoblanmaydi, ulardan o'quv mashg'ulotlari paytida amaliy ish uchun engildan murakkabga qarab, oddiydan majmuaviy tizimga qarabboradigan uslubiy tavsiyalar sifatida foydalanilishi mumkin. Futbol maydonida vaqtning ma'lum bir momentida son jihatidan ustun bo'lgan jamoa to'pga egalik qilish uchun son jihatidan ozchilik bo'lgan jamoaga qaraganda kamroq kuch sarflaydi. Uning uchun to'p bilan kelayotgan raqibni blokirovkalash, to'pni egallab olish osonroq bo'ladi. Shu sababli jamoaning oldiga qo'yilgan vazifa u yoki bu tomondagi o'yinchilarning soniga bog'liq ravishda osonlashishi yoki

murakkablashishi mumkin. Agar son jihatidan ustunlik jamoada bitta neytral o'yinchi yoki darvozabon hisobiga yaratilsa, u holda bunday son jihatidan ustunlik katta afzalliklarga ega bo'ladi, shu sababli talablarning kamayishi unchalik sezilarli bo'lmaydi.

Har ikkala jamoaning o'yinchilari son jihatidan teng bo'lgan vaziyatda har bir jamoaning oldiga turlicha vazifalar qo'yiladi, chunki ular bir xil sharoitlarga ega bo'ladi. Shu sababli to'pni egallash uchun kurash olibborish har ikkala jamoa uchun teng darajada murakkab bo'ladi, chunki to'pni egallash va raqibning doimiy bosimi ostida uni ushlaturish oson kechmaydi.

O'yin maydonidagi uchrashuv paytida son jihatidan ozchilik bo'lib o'ynayotgan jamoa oldiga qo'yiladigan talablar anchagina qattiq bo'ladi. Chunki himoyalanayotgan har qanday jamoa to'pning yaqinida son jihatidan ustun bo'lgan vaziyatni yaratishga intiladi. Shu sababli to'pga egalik qilib turgan hujumchilar odatda ikkita yoki uchta himoyachi bilan kurashga kirishadi.

### **§11.1 “Maydondagi o'yinchilar hisobiga son jihatidan ustunlik” vaziyatiga o'quv mashqlari**

1:1 o'yin vaziyatidan farqli o'laroq, son jihatidan ustunlik o'quv mashg'ulotlari paytida o'yinchilarning tayyorgarligi uchun katta istiqbollarni yuzaga keltiradi. Chunki son jihatidan ustunlik bo'lgan jamoaning har qanday o'yinchisito'p uchun kurash olibborayotgan vaziyatlarda jamoadosh sherigining yordam berishiga umid qilishi mumkin bo'ladi. Shu sababli unda to'pni egallab olish uchun kurashni muvaffaqiyatli yakunlash va darvozaga zarba berish ehtimoli ko'proq bo'ladi.

To'p uning tasarrufida bo'lgan o'yinchi, va son jihatidan ustunlikda o'ynayotgan jamoa vujudga kelgan vaziyatni o'zining foydasiga hal qilish va g'alabaga erishish imkoniyatiga ko'proq ega bo'ladi.

O'yinchi raqibbilanbevosita kurashga kirishishi va unda g'alaba qozonishi mumkin.

O'yinchi kurash paytida raqibini aldab o'tishi va to'pni jamoadosh sherigiga uzatishi mumkin. O'yinchi o'z jamoasining o'yinchisi bilanbirgalikda turli xil harakatlar kombinatsiyalarini uyushtirish hisobiga raqibini aldab o'tishi mumkin.

O'quv mashg'ulotlari paytida jamoadagi o'yinchilar guruhlarining harakatlarini ham, ularning o'zaro harakatlarini ham ishlab chiqish zarur bo'ladi. Markaziy himoya blogi, o'rta chiziq guruhi, maydonning chap va o'ng qismlarida joylashadigan o'yinchilar, o'rta chiziqdagi hujumchilar, bombardirlar va hokazolarning harakatlarini birlashtirish muhim ahamiyat kasb etadi. O'quv mashg'ulotlari paytida jamoadagi turli guruhlarining harakatlaridan alohida-alohida foydalanish, yoki ularning o'zaro harakatlaridan foydalanish murabbiyning o'yindagi taktik vazifalar to'g'risidagi tasavvuriga bog'liq bo'ladi.

Real o'yin paytida vujudga kelishi mumkin bo'lgan tahminiylar vaziyatlar.

Hujumchi tezlanish olish bilan himoyachidan uzilib ketgandan keyin o'z jamoasining o'rta chiziq o'yinchisidan pasni qabul qilib oladi, gol urish uchun darvozaga zarba berishga urinadi. Hujumchi maydon markazidan qanotga qarab start oladi, bunda u raqib jamoasining himoyachisini o'zining izidan ergashtirib ketadi va shu tariqa o'rta chiziqning boshqa hujumchisiga raqib darvozasi tomonga qarab harakatlanish va gol urish uchun imkoniyat yaratadi. Hujumchi uzatilgan to'pni qabul qilib oladi, uni qaytarib uzatadi, himoyachidan uziladi, to'pni qaytadan qabul qilib oladi va darvozaga zarba beradi. Darvozabon to'pni qanot himoyachisiga uzatadi, u to'pni yon chiziq bo'ylab raqib darvozasi tomonga shiddat bilan olib ketadi, devor usulida o'ynash bilan raqib jamoaning o'rta chiziqdagi o'yinchilarini aldab o'tadi. So'ngra to'pni darvoza chizig'ining yaqinidan qanotdan turib o'z jamoasining darvoza oldida turgan o'yinchilariga uzatadi.

Kuzatishlar natijalarining bu barcha unchalik ko'p sonli bo'lmagan misollari shuni ko'rsatadiki, futbol maydonida o'yinni o'zining foydasiga muvaffaqiyatli hal qilish uchun juda ko'p sonli imkoniyatlar vujudga keladi. Bunday vaziyatlarni futbolchilarni tayyorlashning elementi sifatida o'quv mashg'ulotlariga kiritish, o'yinchi himoyachi yoki hujumchi bo'lishidan qat'iy nazar sportchilarning mahoratini takomillashtirish uchun juda muhim bo'ladi.

## **HUJUMCHINING MUVAFFAQIYATGA OLIB BORADIGAN HARAKATLARI**

Tez yugurish yordamida o'yin maydonida raqib o'yinchilaridan holi bo'lgan pozitsiyani egallash va uzatiladigan to'pni qabul qilib olishga tayyor bo'lish. Raqib o'yinchilaridan holi bo'lgan zonani egallashda o'z jamoasining to'pni egallab turgan o'yinchisi o'yinni davom ettira olishi uchun himoyachini o'zining izidan ergashtirib ketish. To'pni egallab turgan o'z jamoasining o'yinchisi oldiga to'pni qabul qilish yoki shunday harakatlarni imitatsiyalash uchun yugurib kelish. O'z jamoasining o'yinchisi bilan devor usulida o'ynash yordamida raqibni aldab o'tish. Gavda bilanto'sish yordamida to'pni raqibdan himoya qilish. O'z jamoasining o'yinchisi qulay pozitsiyani egallamaguncha raqib jamoa o'yinchilarining barcha hujumlarini qaytarish bilan to'pni o'zida ushlab turish. To'pni bosh bilan qaytarishda g'olib chiqish. Masofani osonroq bosib o'tish maqsadida to'pni yon chiziq bo'ylab olib yurish.

## **HIMOYACHINING MUVAFFAQIYATGA OLIB BORADIGAN HARAKATLARI**

Aql bilan pozitsion o'yin olibborish hisobiga raqibning to'pni uzatish imkoniyatini blokirovkalash. Raqib o'yinchisining harakatlanish traektoriyasini imkon qadar oldindan ko'ra bilish va o'zining harakatlarini vaziyatga muvofiq qurish. Darvozabon va o'zining jamoasining o'yinchilari bilanturli xil vaziyatlardagi taktik harakatlarni oldindan ishlab chiqish. Raqibning mo'ljalini oldindan ko'ra bilish. To'p bilan kelayotgan raqibni blokirovkalash hisobiga uning to'pni boshqa jamoadosh sherigiga uzatishiga yo'l qo'ymaslik yoki buni qiyinlashtirib qo'yish. Himoyadagi o'yinchilar raqib o'yinchilari hujumga o'tish uchun qayta guruhlanayotgan paytda bu hujumning oldini olish uchun raqib jamoaning o'yinchilariga hujum qiladilar. O'quv mashg'ulotlari paytida turli xil o'yin bloklarini ishlab chiqishda darvozabonning hissasiga hujumda ham, himoyada ham o'ziga xos maxsus majburiyatlar to'g'ri keladi.

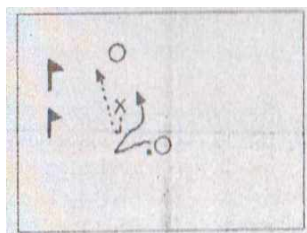
## **DARVOZABONNING HUJUMDA MUVAFFAQIYATGA OLIB BORADIGAN HARAKATLARI**

Muvaffaqiyatli himoyalanişdan keyin qaytadan hujum boshlash. To'pni o'zining jamoasining o'yinchilariga uzatish mumkinligi imkoniyatini e'tiborga olish. Raqibning mo'ljaliini oldindan ko'ra bilish. Orqaga pas berilganda to'pni o'z jamoasining o'yinchilariga uzatish uchun tayyor turish. O'yinga to'laonli kirishish.

## **DARVOZABONNING HIMOYADA MUVAFFAQIYATGA OLIB BORADIGAN HARAKATLARI**

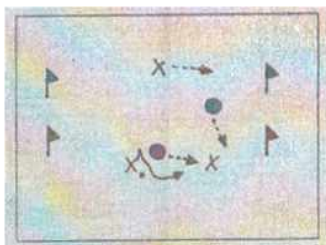
Ishonchli pozitsion o'yin olib borish hisobiga raqibning darvoza tomonga yo'llagan to'pini egallab olish. To'p bilan kelayotgan raqibni qarshi olish uchun qulay moment va vaziyatda jarima zonasiga chiqishdan foydalanish. O'z jamoasi o'yinchilarining ruhini ko'tarish. Raqib darvoza tomonga yorib kirgan taqdirda unga gol urishga halaqit berish. Texnikani ishonchli qo'llay olish (to'pni ushlab olish, to'pni qo'l bilan qaytarish, to'pni oyoq bilan qaytarish va hokazolar).

42-mashq. Mashq 20x10 maydonda o'tkaziladi bitta kichkina darvozabilan, o'yinni 2:1 vaziyatida. Jamoaning son jihatdan ustunligini mashq qilishning vazifasini asosidir. Barcha o'yinchilarga to'pga teginish 2 marta ruxsat beriladi darvozaga zarba berish qachon ruhsat etiladi, qachonki jamoaning o'yinchilarning son jihatdan ustun bo'lganda to'pga teginishlari 2 marta bo'lganida.



43-mashq. Mashq 20x10 maydonda o'tkaziladi ikkita kichkina darvoza bilan, o'yinni 3:2 vaziyatida. Jamoaning son jihatdan ustunligini mashq qilishning vazifasini asosidir. Darvozaga kachon zarba beriladi qachonki raqib jamoa aldab o'tilgandan keyin darvozaga faqat hujumchigina zarba berishi mumkin.

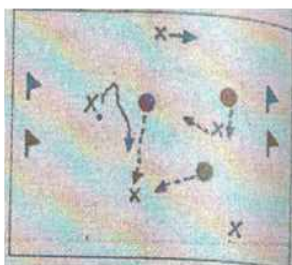
Mashqni bajarishda qo'shimcha vazifa jamoa son jihatdan kamchiligida to'pga egalik qilgan o'yinchi ko'proq o'zi bilan olib yurishi kerak.



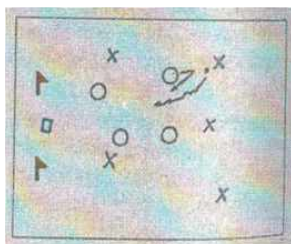
44-mashq. Mashq 30x20 maydonda o'tkaziladi ikkita kichkina darvoza bilan, o'yinni 5:3 vaziyatida. Jamoaning son jihatdan ustunligini mashq qilishning vazifasini asosidir. Jamoa o'yinni to'xtatmay o'ynaydi to'pni bir-birlariga oshirib.

Jamoaning son jihatdan ustunligini mashq qilishning vazifasini asosidir.

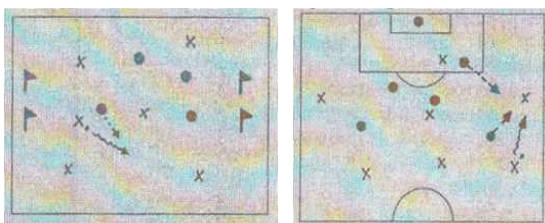
Uchta himoya o'yinchilari zona mudofasini tashkillashtiradi, chunki raqib jamoa o'yinchilari bir-birlariga to'pni oshirishiga halaqit qilishi uchun.



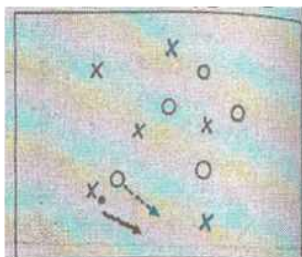
45-mashq. Mashqni bajarishda 5:4 o'yin vaziyati bo'yicha bitta katta darvoza bilan birga ikkita kichik darvozalar kerak bo'ladi. Jamoaning son jihatdan ustunligini mashq qilishning vazifasini asosidir. Oyoqning tashqi bilan pastdan yoki havodan yondan to'p oshirishlarini bajarish kerak va oyoq yoki bosh yordamida darvozaga to'pni yo'llash. Jamoaning son jihatdan kamchiligi mashq qilishning vazifasini asosidir.



46 -mashq. Mashq 40x20 maydonda o'tkaziladi ikkita kichkina darvoza bilan, o'yinni 6:4 vaziyatida. Jamoaning son jihatdan ustunligini mashq qilishning vazifasini asosidir. Darvozaga zarba berishdan oldin son jihatidan ustun bo'lgan jamoa to'pga 5ta teginish qilishlari shart. Darvozaga zarba berishdan oldin son jihatidan ustun bo'lgan jamoaning barcha o'yinchilari bir marotabadan to'pga teginish qilishlari lozim.



47-mashq. O'yin mashqi katta maydonda ikkita darvoza va darvozabonlar bilan olib boriladi. O'yin vaziyat holati 7x5. Mashq bajarishning asosiy vazifasi o'yinchilarning son jihatidan ustunligida. Maydon markazidan uch o'yinchi to'pni o'yinga kiritadilar va shu bilan birga ikki yon tarafdin jarima maydon tomon bosh bilan gol urish uchun harakat qilayotgan o'yinchilarga oshiradilar.

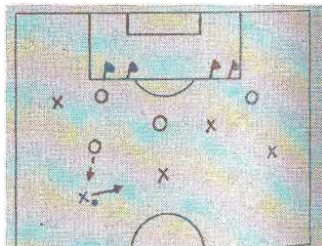


48 -mashq. Mashqni bir biridan 40 metrda joylashgan 10 metrli chiziq bilan chegaralangan maydonda bajariladi. 6x5 o'yin vaziyati

bo'yicha.

Mashq bajarishning asosiy vazifasi o'yinchilarning son jihatidan ustunligida.

Son jihatdan ustun bo'lgan jamoa to'pni chiziq tashqarisiga olib chiqishi kerak. To'pni chiziq tashqarisiga olib chiqish barcha hujumchilar kamida ikki marotabadan to'pga teginishlari kerak bo'ladi.

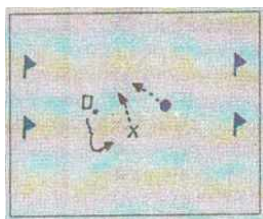


49 -mashq. Mashq katta darvoza va jarima maydonida ikkita kichkina darvozalar joylashtirilgan maydonda olib boriladi.

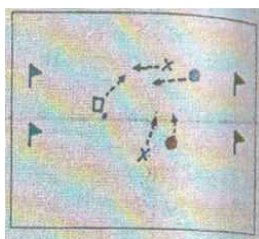
Mashq bajarishning asosiy vazifasi o'yinchilarning son jihatidan ustunligida. Darvozaga zarba yo'llash uchun hujumchilar bir-birlariga to'p oshirishlari va devor usulida o'ynashlari oqibatida raqiblari bilanto'qnashmaslikga harakat qiladilar. Agar kichik darvozaga gol urushga muvofiq bo'lsalar unda jamoa xisobiga ikki ball beriladi. Agar gol kichik darvozadan olib o'tilgandan so'ng katta darvozaga urilgan bo'lsa u holda gol hisoblanadi o'tkazilmay urilgan bo'lsa hisoblanmaydi.

### **§11.2 “Neytral o'yinchilar hisobiga son jihatidan ustunlik” vaziyatiga o'quv mashqlari**

Ulaming maksimal soni ikkitadan oshiq bo'lmaydigan neytral o'yinchilar o'yinga kiritiladi va o'yinning shu momentida faol tarzda qo'yilgan vazifani bajarayotgan jamoa tomonida turib o'ynaydi. Bu o'yinchilar to'pni uzatish uchun foydalaniladigan o'yinchilar sifatida xizmat qiladi va o'yin jarayonida faol tarzda ishtirok etmaydi. Ular o'yin maydonida faol tarzda o'z vazifasini bajarayotgan jamoaga uni bajarishni osonlashtirishga yordam beradi. Biroq murabbiyning mo'ljaliga bog'liq ravishda ularga boshqa vazifalar ham yuklanishi mumkin.



50-mashq. Mashq 20x10 maydonda o'tkaziladi ikkita kichkina darvozabilan, o'yinni 1:1+1 vaziyati bo'yicha. Neytral holatdagi o'yinchi to'pni boshqa o'yinchiga oshirishga harakat qiladiki narigi taqib qilayotgan o'yinchini aldab o'tibdarvozaga yaqinlashish uchun.



51-mashq. Mashq 20x10 maydonda o'tkaziladi ikkita kichkina darvoza bilan, o'yinni 2:2+1 neytral.

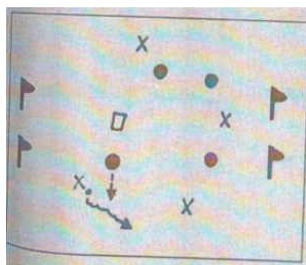
Neytral o'yinchi hujum qilayotgan jamoada to'pni oshirishda ishtirok etadi.



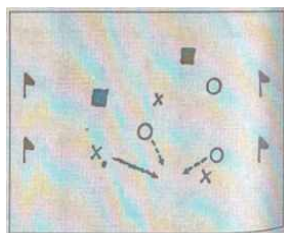
52-mashq. Mashq 40x20 maydonda o'tkaziladi ikkita kichkina darvozabilan, o'yinni 4:4+1 neytral o'yinchi son jihatidan qaysi bir jamoaga ustunligida yordam beradi.

Mashq bajarishning asosiy vazifasi o'yinchilarning son jihatdan ustunligida.

Hujum qilayotgan jamoa darvozagazarbaberishdan oldin neytral o'yinchi kamida ikki marotaba to'pga teginish qilishi kerak.



53-mashq. Mashq 40x20 maydonda o'tkaziladi ikkita kichkina darvozabilan, o'yinni 2:2+1 neytral. Neytral o'yinchi bir jamoaga qo'ilib son jihatdan ustun bo'lishini ta'minlaydi. Mashq bajarishning asosiy vazifasi o'yinchilarning son jihatidan ustunligida. Son jihatdan ustun bo'lgan jamoa qachon darvozagazarba yo'llashi mumkin qachonki neytral o'yinchi ikki yoki undan ortiq to'p oshirishni amalga oirgandan so'ng. Mashq bajarishning asosiy vazifasi o'yinchilarning son jihatidan zaifligida. Son jihatidan kam bo'lgan jamoa to'pni o'zlarida nazorat qiladilar. Raqib jamoa va neytral o'yinchi esa faqatgina zona mudofasida turadilar.

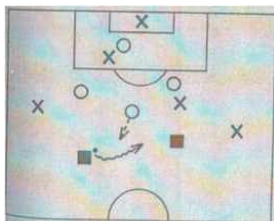


54-mashq. Mashq 30x20 maydonda o'tkaziladi ikkita kichkina darvoza bilan, o'yinni 3:3+2 neytral o'yinchidan iborat. Neytral o'yinchilar bir jamoaning son jihatdan ustun bo'lishini ta'minlaydi.

Mashq bajarishning asosiy vazifasi o'yinchilarning son jihatidan ustunligida.

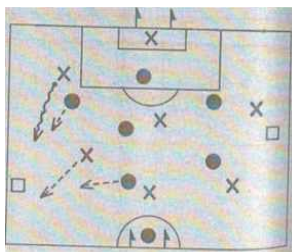
Ikkita neytral o'yinchilar xujum uyushtirayotgan jamoaga yordam beradilar faqatbir marotaba to'pni o'ynashlari mumkin. To'pni qabul qilishlaridanoq jamoadoshlariga oshirishlari lozim. Mashq bajarishning asosiy vazifasi o'yinchilarning son jihatidan zaifligida.

Son jihatidan kam bo'lgan jamoa to'pni o'zlarida nazorat qilishga harakat qiladilar. Son jihatidan ustun bo'lgan raqib jamoa to'g'ridan to'g'ri hujum uyushtirsagina to'pga egalik qilishlari mumkin.



55-mashq. Mashq o'yin maydonida ikkita katta darvozalar, o'yin vaziyat 4:4+2 neytral o'yinchidan iborat. Mashq bajarishning asosiy vazifasi o'yinchilarning son jixatidan ustunligida. Jamoa o'yinchilari bir-birlari bilan bog'liq bo'lishlari uchun neytral o'yinchilar bilan devor usulida o'ynashlarilozim bo'ladi.

Mashq bajarishning asosiy vazifasi o'yinchilarning son jixatidan kam bo'lganliklarida. Son jihatdan kamchilik bo'lgan jamoa devor usulida o'ynashlari kerak bo'ladi agar amalga ohsa ikki martaga hisoblanadi.



56-mashq. Mashq maydonni yarim qismida darvoza va dorbozabonlar bilan bajariladi, o'yin vaziyat 6:6+2 neytral o'yinchidan iborat. Maydonning yon chizig'i bo'ylab 5 metrli 2 ta chiziq chiziladi va 5 metrli karidor hosil bo'ladi shu chiziq ichida neytral o'yinchi to'pni nazorat qilayotgan jamoaga yordam beradi. Mashq bajarishning asosiy vazifasi o'yinchilarning son jihatidan ustunligida.

Yondan oshirilgan to'plarni bosh bilan o'ynash lozom, agar boshda o'ynashning imkoniyati bo'lmasa oyoqda o'ynash mumkin. Aynan shu mashqni bajarishda bosh bilan to'pni qaytarish kerak.

### **§11.3 "Darvozabon hisobiga son jihatidan ustunlik" vaziyatiga o'quv mashqlari**

O'yin maydonida son jihatidan ustunlik vaziyati darvozabon hisobiga ham yaratilishi mumkin. Biroq bunday vaziyatni faqatgina jamoa hujum qilayotgan paytda qo'llash mumkin. Bunda o'yinchi maydondagi o'yinchining texnikasiga ega bo'lishi lozim, bunday texnika o'quv mashg'ulotlari jarayonida ishlab chiqilishi mumkin. Buning uchun o'quv mashg'uloti paytida o'yin maydoniga ikkita darvoza o'rnatiladi va ikkita darvozabon qo'yiladi. Agar jamoalardan biri to'pga egalik qilsa va hujum qilishga kirishsa, u holda bu jamoaning darvozaboni maydondagi o'yinchi funksiyasini bajaradi va shu tariqa son jihatidan ustunlikni yaratadi.

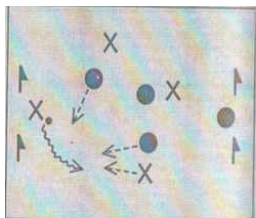
O'yin maydonidagi real o'yin jarayonini kuzatish natijasida darvozabon qachon maydondagi o'yinchi sifatida o'yinga kirishishi lozim bo'ladigan vaziyat to'g'risida aniq tasavvurlarni olish mumkin.

Maydondagi o'yinchi ikkita raqib tomonidan blokirovkalab qo'yilgan. Buning natijasida u to'pni orqaga darvozabonga uzatadi, darvozabon esa uni autga chiqarib yuboradi. Darvozabon o'z jamoasining o'yinchisidan to'pni qabul qilib olgandan keyin uni o'z jamoasining boshqa o'yinchisiga uzatadi. To'p bilan kelayotgan raqib o'yinchisi darvozaga yaqinlashganda darvozabon uni qarshi olishga yugurib chiqadi. Darvozabon to'pni oyoq bilan qaytarganda o'zining darvozasini xavf-xatarga qo'yadi.

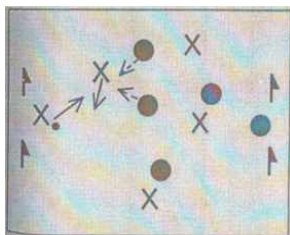
O'zining darvozasi oldida vujudga keladigan shunday va boshqa shunga o'xshash o'tkir vaziyatlar murabbiyni darvozabonning o'yin sifatlarini yaxshilashga majbur qiladi. Quyida keltiriladigan mashqlar darvozabonni maydondagi o'yinchi roliga qo'yish, biroq faqatgina jamoa to'pni egallabturgan va hujum qilayotgan paytda qo'yish imkonini beradi. Agar vaziyat o'zgarsa - jamoa to'pni yo'qotsa va himoyaga o'tsa, darvozabon o'zining boshlang'ich pozitsiyasini egallaydi va darvozada turish bilan faqatgina o'zining funksiyasini bajaradi.

57-mashq. Mashq 30x20 maydonda o'tkaziladi ikkita darvoza va darvozabon bilan o'tkaziladi, o'yinni 3:3 neytral o'yinchi ishtirokida. Mashq bajarishning asosiy vazifasi darvozabonlarni mashq qildirish. Darvozabon mohirona to'pni oshirish bilan hujumni boshlay-

di. Mashq bajarishning asosiy vazifasi o'yinchilarning son jixatidan ustunligida.



58-mashq. Mashq 30x40 maydonda o'tkaziladi ikkita darvoza va darvozabon bilan o'tkaziladi, o'yinni 4:4 neytral o'yinchi ishtirokida. Mashq bajarishning asosiy vazifasi darvozabonlarni mashq qildirish. Darvozabon o'zining harakati bilan devor usulida raqib darvozasi tomon borib gol urishga harakat qiladi. Gol bolgan taqdirda jamoasiga ikkita gol xisoblanadi. Mashq bajarishning asosiy vazifasi o'yinchilarning son jixatidan ustunligida. Darvozabon o'yinchi sfatida bir marotaba to'p uzatishni amalga oshirishi lozim. Boshq jamoadoshlari esa to'pni darvozaga zarba berishdan oldin raqibni aldab o'tishlari shart.



59-mashq. Mashq maydonni yarim qismida darvoza va dorboza-bonlar bilan bajariladi, o'yin vaziyat 6:6 dan iborat. Mashq bajarishning asosiy vazifasi darvozabonlarni mashq qildirish. Darvozabon to'pni egallagandan so'ng o'zining oldinga harakatlanayotgan jamoadoshiga qo'l bilan otadi yoki dumatlab oshiradi.

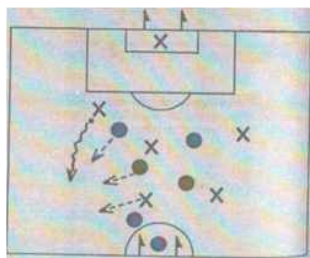
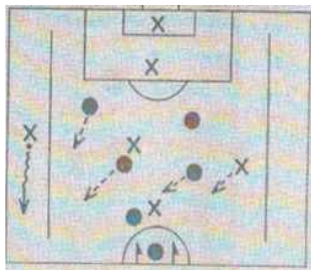
Mashq bajarishning asosiy vazifasi o'yinchilarning son jihatidan ustunligida.

Jamoa tezkorlik bilan darvoza tomon harakatlanadi va darvozaga zarba yo'llaydi.

Agar darvozagazarbani 30 soniya ichida amalga oshirishsa 2 ball beriladi.



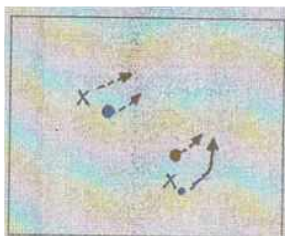
60-mashq. Mashq maydonni yarim qismida darvoza va dorbozabonlar bilan bajariladi, o'yin vaziyat 5:5 dan iborat. Maydonning yon chizig'i bo'ylab 5 metrli 2 ta chiziq chiziladi va 5 metrli koridor xosil bo'ladi shu chiziq ichida bittadan o'yinchilar joylashadilar to'pni yon dan to'p uzatish uchun. Mashq bajarishning asosiy vazifasi darvozabonlarni mashq qildirish. Darvozabon to'pni egallashi bilanoq belgilangan chiziq ichida turgan o'yinchiga aiq to'p uzatishni amalga oshirishi kerak bo'ladi. To'pni aniq uzatilishi oyoq yoki qol bilan bajarganligiga bog'liq bo'ladi.



61-mashq. Mashq maydonni yarim qismida eniga 3 metrli darvoza va dorbozabonlar ishtirokida bajariladi, o'yin vaziyat 5:5 dan iborat. Mashq bajarishning asosiy vazifasi darvozabonlarni mashq qildirish. Raqib jamoa o'yinchi bilan bellashuvda to'pni qo'l bilan o'ynash darvoza yonga taqiqlanadi. To'pni egallagan zahotiyoyq jamoadoshiga oshiradi. Mashq bajarishning asosiy vazifasi o'yinchilarning son jihatidan ustunligida. O'yinning boshidan hujumchilarga himoya jamosining o'yinchilari birlashtiriladi. Darvozaga zarba berishdan oldin hujumchi o'ziga birlashtirilgan raqibni aldab o'tishi kerak bo'ladi. Qiyin vaziyatda qolgan o'yinchilarga darvozabon to'pni qabul qilishda yordam beradi.

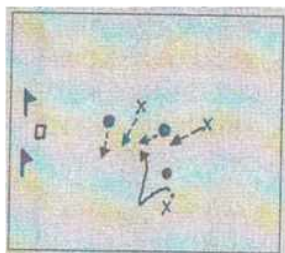
#### §11.4 “Son jihatidan teng bo‘lganda” vaziyatiga o‘quv mashqlari

Bunday vaziyatda bir-biriga qarshi turadigan jamoalarda o‘yinchi-larning soni teng bo‘ladi.



62 -mashq. Mashq 30x20 maydonda o‘tkaziladi ikkita darvoza va darvoza-bon bilan o‘tkaziladi, o‘yinni 2:2 neytral o‘yinchi ishtirokida.

Asosiy vazifa: Raqibi bilan to‘p uchun kurashayotgan futbolchi dribling qilishi kerak shu bilan birga o‘zida to‘pni nazorati o‘zida qolishi kerak.



63-mashq .Bir darvoza va darvozan ishtirokida o‘yin vaziyatida mashq olib boriladi. O‘yinni 3:3 neytral o‘yinchi ishtirokida.

Asosiy vazifa: To‘p tashqaridan o‘yinga kiritilib dribling harakat-lar bajariladi va to‘p uzatishlar orqali darvoza tornon boriladi.



64-mashq. Mashq maydonni yarim qismida darvoza va dorboza-bon ishtirokida bajariladi, o'yin vaziyat 4:4 dan iborat.

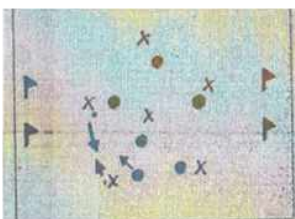
Asosiy vazifa:

Bu mashqda ikki jamoa 10 tadan hujum uyushtiradilar qaysi bir jamoada ko'proq ujur samarali chiqsa shu guruhga rag'bat beriladi.



65-mashq. Futbol maydonining yarimining markaziga uch burchak ko'rinishda kichkina darvozalar qo'yiladi va bu darvozalar har tomondan gol urish mumkin. O'yin vaziyat 4:4 dan iborat.

Asosiy vazifa: To'p maydondan chiqib ketadigan bo'lsa uni qo'lda o'yinga kiritiladi va qabul qilayotgan o'yinchi faqat bosh bilan o'ynashi mumkin. Boshda gol urilsa jamoaga 2 ball beriladi.



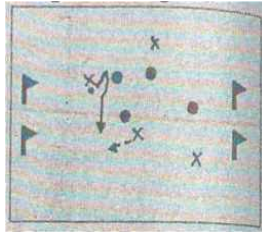
66-mashq. Mashq maydonni yarim qismida ikkita kichik darvoza bilan bajariladi, o'yin vaziyat 6:6 dan iborat. Har bir jamoani o'zining vazifasi bor.

A jamoaning asosiy vazifasi: Raqibni aldashdan tashqari ketma ket olti marotaba to'p uzatishdan so'ng darvozagazarbaberilishi kerak.

V jamoaning asosiy vazifasi: To'pga egalik qilgandan so'ng 30 soniya ichida gol urilsa shunda xisoblanadi.

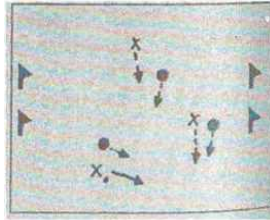
67-mashq. Mashq maydonni yarim qismida darvoza va dorbozabon ishtirokida bajariladi, o'yin vaziyat 7:7 dan iborat.

Asosiy vazifasi: Yon qanotdan oshirilgan to'p boshda urilgan golga ikki ball beriladi.



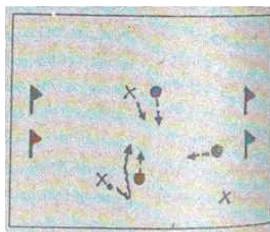
68-mashq. Mashq 20x20 maydonda ikkita kichik darvozalar bilan o'tkaziladi, o'yinni xolati 4:4 vaziyatda.

Asosiy vazifasi: Futbolchi darvozaga zarbani amalga oshirishi uchun to'pni olib qo'yishda ishtirok etsagina amalga oshirishi mumkin.



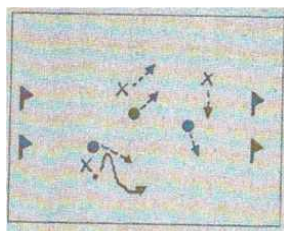
69-mashq. Mashq 20x20 maydonda ikkita kichik darvozalar bilan o'tkaziladi, o'yinni holati 3:3 vaziyatida.

Asosiy vazifasi: Bu mashqda futbolchilarning barchasi gol urish huquqiga ega har bir gol inobatga olinadi.



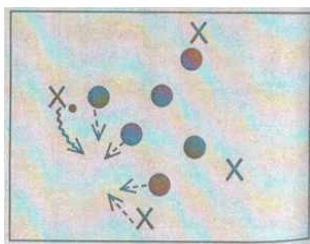
70-mashq. Mashq 30x20 maydonda ikkita kichik darvozalar bilan o'tkaziladi, o'yinni holati 3:3 vaziyatida.

Asosiy vazifasi: A guruh futbolchilari 2 gol oldinda boshlaydilar va o'yin 5-8 minut davomida olibboriladi shu hisobdagi ustunlikni saqlab qolishi kerak. V guruh futbolchilari esa shu hisobni tenglashtirishlari yoki oshirishlari talab qilinadi.



71-mashq. Mashq 30x20 maydonda ikkita kichik darvozalar bilan o'tkaziladi, o'yinni holati 3:3 vaziyatida.

Asosiy vazifasi: Bu mashqda bir jamoa ketma-ket gol urishga muvofaq bo'lsa bu jamoa g'olib deb topiladi.



72-mashq. Mashq 20x20 maydonda o'tkaziladi, o'yinni xolati 3:3 vaziyatida, o'yin chegaralangan hududni barcha qismida olib boriladi. Mashq bajarishning asosiy vazifasi o'yinchilarning son jihatidan kamchiligida. To'pni qaysidir jamoa o'yinchilari belgilangan chiziq tashqarisiga olib chiqsa murabboy o'yin vaziyatiga qarab baholaydi. Mashq bajarishning qo'shimch asosiy vazifasi o'yinchilarning son jihatidan ustunligida. Himoyalananayotgan jamoa o'yinchisi to'pni egallab olgan bo'lsa u o'yinchi o'zi aldamchi harakatlar bilan chiziq tashqarisiga olib chiqishi mumkin. Bu jamoaga ochko beriladi.

### **§11.5 Ikki jamoa bo'lib musobaqalashuv mashqlarini mashq qilish**

Bunday turdagi o'quv mashqlarini bajarish uchun ikkita to'liq yoki deyarli to'liq jamlangan jamoalar zarur bo'ladi. Qo'yilgan vazifalarni bajarishda kurashlarni ishlab chiqishga ayniqsa alohida e'tibor bilan yondashish zarur bo'ladi. Chunki jarayonning o'zi va o'quv mashg'ulotidagi kurashlarning qanday yakun topishi ko'plab

omillarga bog'liq bo'ladi. Garchi bunday mashqni to'liq bo'lmagan jamoa bilan bajarish mumkin bo'lsada, aksariyat murabbiylar bu vazifani bajarishda uning murakabligini hisobga olish bilantoliq jamlangan jamoalardan foydalanadilar. Bunday o'quv mashg'ulotiga ta'sir ko'rsatadigan, muhimlikda boshqalaridan qolishmaydigan keyingi omil bu murabbiyning kurashlarga, uni ishlab chiqish uslublariga qanday qarashidir. To'g'ri bunda o'yinchilarning roli, ularning professional tayyorgarligi, o'yinchilarning kurashga butun o'yinning tarkibiy qismi sifatidagi individual munosabatini ham esdan chiqarmaslik lozim bo'ladi.

### **§11.6 O'quv mashg'ulotlarining samaradorligini oshirish usullari.**

Agar o'quv mashg'ulotining strukturasiga murabbiyning hohishiga ko'ra bir-biri bilanturlicha kombinatsiyalarda foydalanilishi mumkin bo'lgan qo'shimcha mashqlar kiritilsa, har qanday o'quv mashg'uloti o'yinchilar uchun ham, murabbiylar uchun ham qiziqarli va maksimal darajada samarali bo'ladi.

Agar quyidagilar bajarilsa, u holda gol urishga bo'lgan urinish muvaffaqiyatli tugashi mumkin:

Bitta jamoaning hamma o'yinchilari to'p bilan kontaktga ega bo'lgan bo'lsa. Hamma o'yinchilar maydonning raqib tomondagi qismida joylashgan bo'lsa,

Kurash muvaffaqiyatli yakun topgan bo'lsa.

Chap qanot yoki o'ng qanotdan to'p uzatish amalga oshirilsa.

Jamoa 30 sekund davomida darvoza chizig'ida to'pga egalik qilib turgan bo'lsa. Agar jamoa 30 sekund davomida to'pni egallab turgan bo'lsa.

Ikki marta devor usulida o'ynash amalga oshirilgan bo'lsa,

Jamoa ketma-ket 10 marta to'p uzatishni amalga oshirgan bo'lsa.

Raqib aldamchi harakatlar hisobiga aldab o'tilsa.

Biror-bir o'yinchiga darvozaga zarba berishni amalga oshirish imkoniyati berilsa.

O'yinchi oyog'i bilan darvozaga kuchsiz zarba berishni amalga oshirsa.

Agar o‘quv mashg‘ulotlari jarayoniga gandikat yoki imtiyoz berish kabi elementlar kiritilsa, bunday elementlar avvalgi mashqlarni rang-baranglashtirishi mumkin.

A guruhi ikki ochko ustunlikka ega va bunday ustunlikni 5 daqiqa davomida saqlabturishi lozim. Kurashda g‘alaba qozonish natijasida oyoq bilan kuchsiz zarbaberishhisobiga urilgan gollar ikki ochko keltiradi.

Ketma-ket uchta gol urgan jamoa, agar bu paytda raqibbirorta ham gol ura olmagan bo‘lsa, qo‘shimcha bir ochkoga ega bo‘ladi. Darvozaga urilgan har uchinchi goldan keyin jamoalar o‘yin natijalarini almashtiradilar. Agar jamoaning biror-bir o‘yinchisi o‘zining tug‘ilgan kunida gol ursa, bunda jamoa qo‘shimcha bir ochkoga ega bo‘ladi.

Son jihatidan ustun bo‘lgan va ozchilik bo‘lgan jamoalarning o‘yinchilari har xil o‘lchamli darvozalarga o‘ynaydi. Har bir jamoada bittadan shunday o‘yinchilari tanlanadiki, unga qarshi bitta shaxsan qo‘riqlaydigan himoyachi o‘ynaydi. Bunday o‘yinchilari tomonidan qabul qilib olingan har bir jamoaga bittadan ochko keltiradi.

### Kurash olib borish bo‘yicha maslahatlar

| Hujum chizig‘i                                                                                                                                                                                                              | Maydon markazi                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>To‘pdan bevosita yaqin masofada dribling qo‘llash</p> <p>To‘pni gavadasi bilan raqibdan himoya qilish</p> <p>O‘zining fintlari va tryuklaridan foydalanish</p> <p>Raqibhimoyasining kuchsiz tomonlaridan foydalanish</p> | <p>Raqibga nisbatan, o‘zining o‘yinchilariga nisbatan va darvozaga nisbatan yazshi pozitsion o‘yin</p> <p>Raqibga hujum qilish uchun qulay paytni tanlash</p> <p>O‘zining yugurish tezligini va raqibning yugurish tezligini taqqoslash</p> <p>To‘pni egallab olgandan keyin o‘zining</p> |

O‘zini oqlaydigan tavakkalchilikka qo‘l urishga tayyor turish Raqibbilan yonma-yon yugurish paytida uning yugurish ritmini izdan chiqarish uchun uni elka bilanturtish Raqibni aldab o‘tish uchun aldamchi harakatlarning elementlaridan foydalanish

Boshbilanzarbaberish paytida har ikkala oyoq bilan sakrash, bu sakrash baland-ligini oshiradi darvozasi oldida xavfni bartaraf

qiladigan konstruktiv o'yin elementi yoki zarba berish kelishi lozim Xavfli vaziyatlarda teklingdan foydalanish

Uzatmalarni qabul qilib olish paytida raqibning harakatlarini blokirovkalab qo'yishga harakat qilish O'yin maydonida vujudga keladigan har qanday vaziyatlarni e'tiborsiz qoldirmaslik

### **ADOLATLI QAROR**

Raqibning oyog'iga unga jarohat yetkazishga olib keladigan orqadan tashlanish - bu o'yin qoidalarini buzishdan ham ko'ra ko'proq narsadir.

O'yin maydonidagi uchrashuv paytida raqibning oyog'iga orqadan tashlangan va shu tariqa unga bo'g'inlarning chiqishi, paylar va bog'lamlarning uzilishi kabi tan jarohatlarini etkazgan o'yinchi o'yin qoidalarini buzgan debhisoblanadi. Bunday o'yinchi aybdor debtopiladi va etkazilgan zararni qoplashga majburdir.

### **Nazorat savollari**

1. Guruhiy taktik o'yin vaziyatlari deganda nimalar tushunasiz?
2. "Maydondagi o'yinchilar hisobiga son jihatidan ustunlik" vaziyatiga o'quv mashqlari haqida nimalar bilasiz?
3. "Neytral o'yinchilar hisobiga son jihatidan ustunlik" vaziyatiga o'quv mashqlari haqida nimalar bilasiz?
4. "Darvozabon hisobiga son jihatidan ustunlik" vaziyatiga o'quv mashqlari haqida nimalar bilasiz?
5. "Son jihatidan teng bo'lganda" vaziyatiga o'quv mashqlari haqida nimalar bilasiz?
6. Ikkita jamoa bo'lib kurashlarni mashq qilish deganda nimalar tushunasiz?

## FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. Айрапетянц Л.Р. Годик М.А. Споривные игры. - Ташкент: Ибн-Сина, 1991. -136 с.
2. Акрамов Р.А. Игровые и тренировочные нагрузки в футболе. Учебное пособие. Т., Абу Али ибн Сино. 2000.
3. Абидов Ш.У. Ёш футболчиларнинг укув-машгулот жараёнини ташкил қилиш ва режалаштириш. Услубий тавсиянома. Т., 2011.
4. Арестов Ю.М., Годик М.А. методика оценки оравновательной деятельности в спортивных играх.: Учебное пособие для слушателей ВШТ. -М.: ГЦОЛФИК, 1980, -127 с.
5. Вишопс К., Герард Х.-В. Единаборсбво в футболе. -М.:Терра спорт, 2003.- 168 с.
6. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. М., ФиС. 1988. - 331 с.
7. Годик М.А. Контрол тренировочных и соревновательных нагрузок. М., ФиС, 1980.
8. Годик М.А. Физическая подготовка футболистов. - М., 2006. - 270 с.
9. Гончарова О.В. Ёш спортчиларнинг жисмоний қобилиятларини ривожлантириш. 2004 й. Тошкент.
10. Давлетмуратов С.Р. Тренировка квалифицированных футболистов в подготовительном периоде. Методические рекомендации. Ташкент - 2012.
11. Исеев Ш.Т. Футболчиларни йиллик йиклда тайёрланишни режалаштириш Т., 2005. -458 б.
- 12.Зациорский В.М. Физические качества спортсмена. М., Советский спорт. 2009.- 189 с.
13. Селуянов В.Н., Сарсания С.К., Сарсания К.С. Физическая подготовка. - Москва: ТВТ Дивизион, 2006. - 191 с.
14. Селуянов В.Н., Сарсания С.К., Конрад А.Н., Мякинченко Е.В., Классификация физических нагрузок в теории физической подготовки//Теория и практика физической культуры.-1990.-12. С. 2-8.
15. Платонов В.Н. Теория и практика спортивной тренировки. Киев: Виуа школа, Голов. Изд-во, 1984. - 256 с.
16. Керимов Ф.А. Спорт сохдсидаги илмий тадқиқотлар.

2003 й. Тошкент.

17. Керимов Ф.А. Умаров М.Н. Спортда прогнозлаштириш ва моделлаштириш. 2000 й. Тошкент.

18. Коробейников Н. Физическое воспитания. Учебник. Москва. 1989

19. Курбанов О.А., Нуримов Р.И., Усманов А.М. Скоростно-силовая подготовка футболистов. Т., Лидер Пресс, 2009.

20. Нуримова Р.И. Футбол. Дарслик Т., 2005. 362 б.

21. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера. Наука побеждать. М., Астрель. 2002.

22. Юсупов Н.М. Юкори малакали футболчи кизлар тезлик-куч тайёғалигининг восита ва усуллари. Услубий кулланма. Т., 2011.

23. Талипджанов А.И. Юкори малакали футболчилар тайёрлашнинг замонавий тизими. Укув кулланма. Ташкент, 2012. 162 В.

24. Родионов А. В. Практика психология спорта. Учебное-пособие. 2001 Ташкент.

25. Саломов Р.С. Спорт машгулотларининг назария асослари. 2000й. Тошкент.

26. Шарипова Д.Д. Формирование здорового образа жизни. 2001г. Ташкент.

27. Школа испанского футбола: [перевод с испанского Кочетковой Е.]. - Москва : Эксмо, 2015.-192 с. - (Спорт. Лучший мировой опыт).

28. Isroilov SH.X., Yusupov N.M, SHermuhamedov A.T, Artiqov A.A, Bektorov O.YO. Sport pedagogik mahoratini oshirish (futbol). Darslik. Iqtisod moliya. 2015. -151 B.

29. Nurimov R.I. va boshqa. Futbol nazariyasi va uslubiylati. Darslik. ITA- PRESS. 2015. -362 b.

30. Nurimov R.I. va boshqa. Sport va milliy o'yinlar (FUTBOL). Darslik. ITA- PRESS. 2015. -179 b.

31. Bangsbo J. (1992) Time motion cyaracterictecs of compotition football. Sci. Footbal 6. 34-42

32. Gerhard Frank. Soccer Training Programs. Maidenhead: Meyer & Meyer Sport (UK) 2nd Edition 2009. 213

33. Henriksson J., Reitman Time course of changes in human

skeletal muscle succinate dehydrogenase and cytochrome oxidase activity and inactivity. *Acta Physiol Scand* 99:91 - 97, 1997/

34. Hoff J, Wisloff V. Engen LC, et al. Soccer specific aerobic endurance training. *Br J Sport Med* 2002 Jun; 36 (3): 218-21.

35. Hoff J, Wisloff V. Engen LC, et al. Soccer specific aerobic endurance training. *Br Sport Med* 2002 Jun; 36 (3): 218-21

36. Mike saif. Tactics of top pro teams & players world class coaching 2012. 74 p

37. [https://www.premiersoccerinstitute.com/wp-content/uploads/2014/11/Modern\\_Soccer\\_Systems.pdf](https://www.premiersoccerinstitute.com/wp-content/uploads/2014/11/Modern_Soccer_Systems.pdf)

38. [http://www.eng11.com/uploads/5/7/7/9/57799873/tactics\\_of\\_top\\_pro\\_teams.pdf](http://www.eng11.com/uploads/5/7/7/9/57799873/tactics_of_top_pro_teams.pdf)

39. <http://footballgc.com.au/uploads/files/Coaching%20the%20Attacking%204-4-2.pdf>

## MUNDARIJA

|                                                                                                                                                                         |           |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| <b>SO‘ZBOSHI.....</b>                                                                                                                                                   | <b>3</b>  |
| <b>“YASHASIN BELLASHUVLAR”.....</b>                                                                                                                                     | <b>3</b>  |
| <b>I QISM. FUTBOLCHILARNING JISMONIY<br/>TAYYORGARLIGI</b>                                                                                                              |           |
| <b>I BOB. YUKLAMALARNI REJALASHTIRISH<br/>NAZARIYASI.....</b>                                                                                                           | <b>5</b>  |
| §1.1 Mikrotsiklda jismoniy mashqlarni bajarish hajmi va<br>shiddatining ratsional birlashuvini matematik imitatsion<br>modellash tirish uslubi bilan tadqiq qilish..... | 5         |
| §1.2. sportchilarni jismoniy tayyorlash tamoyillari.....                                                                                                                | 6         |
| §1.3 jismoniy yuklamalarni klassifikatsiyalash uslubi.....                                                                                                              | 8         |
| <b>II BOB. FUTBOLCHILARNING MAXSUS JISMONIY<br/>TAYYORGARLIGI .....</b>                                                                                                 | <b>18</b> |
| § 2.1. Futbolchilarning o‘yindagi faolligi.....                                                                                                                         | 18        |
| § 2.2 Musobaqa yuklamasiga fiziologik reaksiya .....                                                                                                                    | 20        |
| § 2.3 Futbolchi modeli .....                                                                                                                                            | 22        |
| <b>III BOB. JISMONIY TAYYORGARLIKNING<br/>SAMARADORLIGINI NAZORAT QILISH .....</b>                                                                                      | <b>24</b> |
| § 3.1 Futbolchilar tayyorgarligining morfologik va fiziologik<br>o‘ziga xos xususiyatlari.....                                                                          | 24        |
| § 3.2 Jismoniy tayyorgarlikni baholashning fiziologik asoslangan<br>uslublari.....                                                                                      | 30        |
| 3.2.1 Alaktat quvvat .....                                                                                                                                              | 30        |
| 3.2.2 Aerob imkoniyatlar.....                                                                                                                                           | 32        |
| 3.3.3 Pedagogik testdan o‘tkazish.....                                                                                                                                  | 36        |
| <b>IV BOB. FUTBOLCHINING JISMONIY<br/>TAYYORGARLIGINI REJALASHTIRISH.....</b>                                                                                           | <b>47</b> |
| § 4.2 Jismoniy tayyorgarlikni rejalashtirish texnologiyasi .....                                                                                                        | 49        |
| § 4.3 Tavsiyalarning mos kelishini tadqiqot tarzda tekshirish.....                                                                                                      | 58        |
| §4.3 14-15 Yoshli futbolchilarni saralash va tayyorlash .....                                                                                                           | 59        |
| 4.3.1. Muskullar.....                                                                                                                                                   | 60        |
| 4.3.2. Yurak va qon tomirlar .....                                                                                                                                      | 62        |
| 4.3.3. Futbol amaliyotida tanlab olish .....                                                                                                                            | 64        |
| 4.3.4. O‘smirlar jamoasida jismoniy tayyorgarlikni rejalashtirish                                                                                                       | 67        |

|                                                                                                                                                                                                                       |            |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|
| <b>V BOB. MILLIY TERMA JAMOANING JAHON</b>                                                                                                                                                                            |            |
| <b>CHEMPIONATIGA BEVOSITA TAYYORGARLIGI .....</b>                                                                                                                                                                     | <b>72</b>  |
| §5.1 Qayta tiklanish davri .....                                                                                                                                                                                      | 72         |
| §5.2 Tayyorgarlik davri .....                                                                                                                                                                                         | 73         |
| §5.3 Turnir davomida jismoniy tayyorgarlik .....                                                                                                                                                                      | 74         |
| §5.4 Musobaqalar oldidan bevosita tayy orlanish nazariyasi .....                                                                                                                                                      | 75         |
| 5.4.1. Tiklanish qilish davri.....                                                                                                                                                                                    | 76         |
| 5.4.2. Tayyorgarlik davri .....                                                                                                                                                                                       | 79         |
| 5.4.3. Musobaqa oldi davri .....                                                                                                                                                                                      | 82         |
| <b>VI BOB. FUTBOLCHILARNING SHUG‘ULLANISH</b>                                                                                                                                                                         |            |
| <b>MASHG‘ULOTLARI JARAYONIDA OVQATLANISHI.....</b>                                                                                                                                                                    | <b>84</b>  |
| §6.1 Biokorrektorlarni shug‘ullanish mashg‘ulotlari jarayonining zaruriy tarkibiy qismi sifatida qo‘llash texnologiyasi .....                                                                                         | 88         |
| 6.1.1. Ovqatlanishda oziq-ovqat qo‘shimchalari aksiloksidant, ergogent va alkaloz xususiyatlarga ega bo‘lgan biokorrektorlardan foydalanishda sportchilar organizmidagi shoshilinch adaptatsion jarayonlar .....      | 89         |
| 6.1.2. Ovqatlanishda oziq-ovqat qo‘shimchalari - aksiloksidant, ergogent va alkaloz xususiyatlarga ega bo‘lgan biokorrektorlardan foydalanishda futbolchilar organizmidagi uzoq muddatli adaptatsion jarayonlar ..... | 94         |
| §6.2 Musobaqa oldi bosqichi shug‘ullanish mashg‘ulotlari jarayonining futbolchilarning funksional tayyorgarligiga ta’siri...                                                                                          | 98         |
| §6.3 Natriy ssitratnin g futbolchilarni funksional tayyorlashning samaradorligiga ta’siri .....                                                                                                                       | 99         |
| §6.4 Aksiloksidantlarning futbolchilarni funksional tayyorlashning samaradorligiga ta’siri .....                                                                                                                      | 100        |
| §6.5 Kreatin va nmv ning futbolchilarni funksional tayyorlashning samaradorligiga ta’siri .....                                                                                                                       | 101        |
| §6.6 Biokorrekt orlar majmuasining futbolchilarni funksional tayyorlashning samaradorligiga ta’siri .....                                                                                                             | 104        |
| <b>II QISM. FUTBOLDA YAKKAKURASH</b>                                                                                                                                                                                  |            |
| <b>VII BOB. BELLASHUVDAGI YAKKAKURASHLAR</b>                                                                                                                                                                          |            |
| <b>- FUTBOLDAGI MUHIM Y O‘ NALISHDIR VA</b>                                                                                                                                                                           |            |
| <b>STATISTIKADA.....</b>                                                                                                                                                                                              | <b>109</b> |

|                                                                                                            |            |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|
| §7.1 Bellashuvdagi yakkakurashlar - futboldagi muhim<br>yoʻnalishdir va u statistikada .....               | 109        |
| §7.2 Umumiy fikrlar .....                                                                                  | 110        |
| §7.3 Maxsus fikrlar .....                                                                                  | 111        |
| §7.4 Oʻyinda muvaffaqiyat uchun kurash.....                                                                | 113        |
| §7.5 Oʻyinчилarning alohida guruhlarining harakatlari .....                                                | 113        |
| §7.6 Asosiy maqsad - toʻpga egalik qilish .....                                                            | 115        |
| <b>VIII BOB. BELLASHUV VA JAMOA.....</b>                                                                   | <b>117</b> |
| §8.1 Himoyani shakllantirish .....                                                                         | 117        |
| § 8.2 “Toʻpni nazorat qilish” oʻyin aksiyasi.....                                                          | 118        |
| § 8.3 Hujum uyushtirishning maxsus formasi “pressing” .....                                                | 119        |
| §8.4 Toʻp yoʻqotilgandan keyin qarshi hujum uyushtirish .....                                              | 120        |
| <b>IX BOB. BELLASHUV VA MURABBIYNING ROLI.....</b>                                                         | <b>122</b> |
| §9.1 Oʻyinchi qanday qobiliyatlarga ega boʻlishi zarur.....                                                | 125        |
| §9.2 Bellashuvdagi texnik elementlar .....                                                                 | 127        |
| §9.3 Toʻpsiz harakatlar.....                                                                               | 127        |
| § 9.4 Toʻpning atrofidagi harakat faoliyatlar .....                                                        | 127        |
| §9.5 Bellashuv qanday shakllantiriladi .....                                                               | 137        |
| §9.6 Bellashuvning texnikasini egallashning mahoratini<br>oshirish.....                                    | 139        |
| §9.7 Bolalik yoshidagi futbol.....                                                                         | 139        |
| §9.7 Oʻsmirlik yoshidagi futbol.....                                                                       | 140        |
| §9.8 Oʻyinning konkret formalaridan umumiy formalar sari .....                                             | 142        |
| §9.10 Bellashuvning pozitsion ahamiyati va uning oʻquv<br>mashgʻulotlaridagi oʻrni .....                   | 143        |
| <b>X BOB. BELLASHUVDA MUVAFFAQIYATLI<br/>YAKKKURASH OLIB BORISH UCHUN ASOSIY OʻQUV<br/>MASHQLARI .....</b> | <b>147</b> |
| §10.1 Chidamlilikni rivojlantirish uchun oʻquv mashqlari.....                                              | 149        |
| §10.2 Muvozanatni rivojlantirish uchun oʻquv mashqlari.....                                                | 153        |
| §10.3 Ttexnik-taktik holatlarni rivojlantirish uchun oʻquv<br>mashqlari.....                               | 160        |
| §10.4 1:1 yoki 1:2 oʻyin vaziyatlari.....                                                                  | 166        |
| §10.5 Hujumdagi oʻyinchingin muvaffaqiyatga olibboradigan<br>harakatlari .....                             | 167        |
| <b>XI BOB. GURUHIY TAKTIK OʻYIN VAZIYATLARI .....</b>                                                      | <b>174</b> |

|                                                                                                    |     |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| §11.1 “Maydondagi o‘yinchilar hisobiga son jihatidan ustunlik”<br>vaziyatiga o‘quv mashqlari ..... | 175 |
| §11.2 “Neytral o‘yinchilar hisobiga son jihatidan ustunlik”<br>vaziyatiga o‘quv mashqlari.....     | 181 |
| §11.3 ”Darvozabon hisobiga son jihatidan ustunlik” vaziyatiga<br>o‘quv mashqlari.....              | 185 |
| §11.4 “Son jihatidan teng bo‘lganda” vaziyatiga o‘quv<br>mashqlari.....                            | 188 |
| §11.5 Ikki jamoa bo‘lib musobaqalashuv mashqlarini<br>mashq qilish.....                            | 191 |
| §11.6 O‘quv mashg‘ulotlarining samaradorligini oshirish<br>usullari.....                           | 192 |
| Foydalanilgan adabiyotlar .....                                                                    | 195 |



9 789910 963360



"BENZODBEK PRINT"